



9. Cross Triathlon Friedrichroda
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Detailauswertung

Römer, Ramona

Gesamt-Zeit: 3:44:26

Verein: First-Fitness-Club Bad Salzungen
Startnummer: 336

Strecke: 55,80 km
XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 46)
Strecken-Platzierung/Frauen: 3 (von 6)
Bestzeit der Strecke: 3:17:06

Kategorie:
Triathlon Frauen AK30

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)
Bestzeit in der Kategorie: 3:17:06

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	
Schwimmen	0,80	23:30	29:22	4	8:37	6	8:37	0,80	23:30	29:22	5	8:37	7	8:37	
Rad	45,00	2:27:58	3:17	3	20:23	4	20:23	45,80	2:51:28	3:44	5	29:00	7	29:00	
Lauf	10,00	52:58	5:17	1	-	1	-	55,80	3:44:26	4:01	2	27:20	3	27:20	