



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Heinz, Anke

□□□: 3:07:51

□□: SG Altenfeld

□□: 161

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 130 (of 132)

□□□□□/□: 19 (of 19)

□□□□□□: 1:35:38

□□□□:

Triathlon Frauen AK40

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 1:38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	11:44	29:19	7	3:58	18	5:25	0.40	11:44	29:19	9	3:58	20	
Rad	23.00	1:59:22	5:11	8	58:16	19	1:01:01	23.40	2:11:06	5:36	9	1:02:14	20	42:54
Lauf	6.00	56:45	9:27	8	27:03	19	27:03	29.40	3:07:51	6:23	8	1:29:17	19	1:32:13