



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Herbst, Vanessa

□□□: 26:08

□□: Kampfsportschule Berk

□□: 25

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 21 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 4 (of 9)

□□□□□□: 23:15

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

weibliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 23:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	3:40	36:39	3	0:20	6	0:24	0.10	3:40	36:39	3	0:17	3	0:17
Rad	4.00	15:56	3:59	3	1:54	6	1:54	4.10	19:36	4:46	3	1:15	3	1:15
Lauf	1.00	6:32	6:31	3	0:50	6	0:50	5.10	26:08	5:07	3	2:53	4	2:53