



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Blümel, Susan

□□□: 26:45

□□: AC Apolda

□□: 24

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 22 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 5 (of 9)

□□□□□□: 23:15

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

weibliche Einsteiger ab AK 20

□□□□□□□: 26:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	4:33	45:29	1	-	7	1:17	0.10	4:33	45:29	1	-	10	1:10
Rad	4.00	15:19	3:49	1	-	3	1:17	4.10	19:52	4:50	1	-	10	1:31
Lauf	1.00	6:53	6:53	1	-	8	1:11	5.10	26:45	5:14	1	-	5	3:30