



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ihling, Carmen

□□□: 2:04:10

□□: Bad Salzungen

□□: 136

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 109 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 12 (of 19)

□□□□□□: 1:35:38

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Triathlon Frauen AK40

□□□□□□□: 1:38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:45	24:22	5	1:59	13	3:26	0.40	9:45	24:22	9	1:59	20	
Rad	23.00	1:20:48	3:30	6	19:42	14	22:27	23.40	1:30:33	3:52	9	21:41	20	2:21
Lauf	6.00	33:37	5:36	2	3:55	6	3:55	29.40	2:04:10	4:13	4	25:36	12	28:32