



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Adam, Karin

□□□: 2:07:07

□□: Hildesheim

□□: 141

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 148 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 14 (of 26)

□□□□□□: 1:33:44

□□□□:

□□□□□: 5(of 10)

AK 40 weiblich

□□□□□□□: 1:42:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:36	23:59	5	1:50	12	4:10	0.40	9:36	23:59	11	1:07	27	
Rad	23.00	1:22:37	3:35	5	17:53	18	24:02	23.40	1:32:13	3:56	11	19:00	27	
Lauf	6.00	34:54	5:48	4	5:21	12	7:40	29.40	2:07:07	4:19	5	24:21	14	33:23