



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Rudolf, Alexandra

□□□: 26:43

□□: HSV Weimar

□□: 24

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 30 (of 41)

Einsteiger Triathlon (0.1/4/1 km)

□□□□□/□: 11 (of 18)

□□□□□□: 23:56

□□□□:

□□□□□: 6(of 9)

weibliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 23:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	3:24	34:00	4	0:28	6	0:28	0.10	3:24	34:00	5			19
Rad	4.00	17:08	4:16	6	10:33	12	10:33	4.10	20:32	5:00	5	1:19		19
Lauf	1.00	6:11	6:11	4	0:38	9	0:51	5.10	26:43	5:14	6	2:47	11	2:47