



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Rudloff, Claudia

□□□: 2:14:14

□□: INJOY Fitnessclub

□□: 240

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 159 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 20 (of 26)

□□□□□□: 1:33:44

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

AK 30 weiblich

□□□□□□□: 1:43:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	10:53	27:12	5	2:56	21	5:27	0.40	10:53	27:12	6	0:05	27	
Rad	23.00	1:25:39	3:43	5	27:04	22	27:04	23.40	1:36:32	4:07	6	27:09	27	0:30
Lauf	6.00	37:42	6:17	5	4:58	17	10:28	29.40	2:14:14	4:33	5	30:30	20	40:30