



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Fricke, Monika

□□□: 2:16:27

□□: AC Apolda

□□: 262

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 161 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 21 (of 26)

□□□□□□: 1:33:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

AK 50 weiblich

□□□□□□□: 2:07:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:40	24:09	1	-	14	4:14	0.40	9:40	24:09	5	-	27	
Rad	23.00	1:24:56	3:41	3	8:52	21	26:21	23.40	1:34:36	4:02	5	6:04	27	
Lauf	6.00	41:51	6:58	4	7:21	24	14:37	29.40	2:16:27	4:38	3	8:39	21	42:43