



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Marquardt, Ines

□□: ASV Köln Triathlon

□□: 356

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□:

AK 4, TW 35

□□□□□/□□□: DSQ (of 50)

□□□□□/□: DSQ (of 7)

□□□□□□: 2:49:46

□□□□□: DSQ(of 3)

□□□□□□□: 3:00:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	16:43	20:53	2	0:07	4	4:21	0.80	16:43	20:53	4		8	4:21
Rad	30.00	2:27:13	4:54	3	37:31	6	42:03	30.80	2:43:56	5:19	4	36:44	8	45:44
Lauf	10.00	28:38	2:51	1	-	1	-	40.80	-	-	-	-	-	-