



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Grube, Katja

□□□: 25:49

□□: Erfurt

□□: 30

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 21 (of 41)

Einsteiger Triathlon (0.1/4/1 km)

□□□□□/□: 6 (of 18)

□□□□□□: 23:56

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

weibliche Einsteiger ab AK 20

□□□□□□□: 25:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	3:24	34:00	1	-	6	0:28	0.10	3:24	34:00	2	-	19	
Rad	4.00	16:16	4:03	2	0:08	7	9:41	4.10	19:40	4:47	2	-	19	
Lauf	1.00	6:09	6:09	2	0:09	8	0:49	5.10	25:49	5:03	2	0:07	6	1:53