



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Ernst, Beate

□□□: 1:55:23

□□: sonntagsläufer tambach-dietharz

□□: 156

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 120 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 8 (of 26)

□□□□□□: 1:33:44

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

AK 40 weiblich

□□□□□□□: 1:42:46

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□    | □□      | □□     | □□ | □□   | □□ | □□    | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□    | □□ | □□    |
|-----------|-------|---------|--------|----|------|----|-------|-------|---------|--------|----|-------|----|-------|
|           | km    | □□      | min/km | -  | -    | □  | □     | km    | □□      | min/km | -  | -     | □  | □     |
| Schwimmen | 0.40  | 9:25    | 23:32  | 4  | 1:39 | 11 | 3:59  | 0.40  | 9:25    | 23:32  | 11 | 0:56  | 27 |       |
| Rad       | 23.00 | 1:14:09 | 3:13   | 4  | 9:25 | 10 | 15:34 | 23.40 | 1:23:34 | 3:34   | 11 | 10:21 | 27 |       |
| Lauf      | 6.00  | 31:49   | 5:18   | 2  | 2:16 | 6  | 4:35  | 29.40 | 1:55:23 | 3:55   | 2  | 12:37 | 8  | 21:39 |