



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