



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Wozasek, Ingrid

□□□: 1:39:34

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 174

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 99 (of 122)

Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

□□□□□/□: 9 (of 16)

□□□□□□: 1:22:57

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Seniorinnen 2, TW 50

□□□□□□□: 1:36:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	9:11	30:36	3	2:13	15	3:13	0.30	9:11	30:36	5	1:32	17	1:51
Schwimmen □□□	0.30	9:11												
Rad	16.00	1:01:00	3:48	2	0:15	9	9:24	16.30	1:10:11	4:18	5		17	1:45
Rad □□□	16.00	1:01:00												
Lauf	5.00	29:23	5:52	3	4:51	11	5:56	21.30	1:39:34	4:40	2	3:06	9	16:37
Lauf □□□	21.00	1:39:34												