



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Fricke, Monika

□□□: 1:36:28

□□: AC Apolda

□□: 188

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 92 (of 122)

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

□□□□□/□: 7 (of 16)

□□□□□□: 1:22:57

□□□□:

□□□□□: 1(of 4)

Seniorinnen 2, TW 50

□□□□□□□: 1:36:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:58	23:13	1	-	4	1:00	0.30	6:58	23:13	5	-	17	
Schwimmen □□□	0.30	6:58												
Rad	16.00	1:00:45	3:47	1	-	8	9:09	16.30	1:07:43	4:09	5	-	17	
Rad □□□	16.00	1:00:45												
Lauf	5.00	28:45	5:45	2	4:13	10	5:18	21.30	1:36:28	4:31	1	-	7	13:31
Lauf □□□	21.00	1:36:28												