



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Albrecht, Katrin

□□□: 1:49:40

□□: Lauffreß Breitungen

□□: 175

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 115 (of 122)

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

□□□□□/□: 14 (of 16)

□□□□□□: 1:22:57

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

Seniorinnen 1, TW 40

□□□□□□□: 1:29:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:55	29:43	5	1:43	14	2:57	0.30	8:55	29:43	6	1:35	17	1:35
Schwimmen □□□	0.30	8:55												
Rad	16.00	1:16:39	4:47	5	19:03	15	25:03	16.30	1:25:34	5:14	6	17:08	17	17:08
Rad □□□	16.00	1:16:39												
Lauf	5.00	24:06	4:49	2	0:32	3	0:39	21.30	1:49:40	5:08	5	19:59	14	26:43
Lauf □□□	21.00	1:49:40												