



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Adam, Karin

□□□: 1:35:07

□□: Eintracht Hildesheim

□□: 121

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 91 (of 122)

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

□□□□□/□: 6 (of 16)

□□□□□□: 1:22:57

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Seniorinnen 1, TW 40

□□□□□□□: 1:29:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:20	24:26	2	0:08	7	1:22	0.30	7:20	24:26	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.30	7:20												
Rad	16.00	1:01:06	3:49	3	3:30	10	9:30	16.30	1:08:26	4:11	1	-	1	-
Rad □□□	16.00	1:01:06												
Lauf	5.00	26:41	5:20	3	3:07	8	3:14	21.30	1:35:07	4:27	2	5:26	6	12:10
Lauf □□□	21.00	1:35:07												