



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Bärwolf, Silvia

□□□: 1:44:24

□□: Lauffreß Breitungen

□□: 111

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 110 (of 122)

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

□□□□□/□: 12 (of 16)

□□□□□□: 1:22:57

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

Seniorinnen 2, TW 50

□□□□□□□: 1:36:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:39	25:30	2	0:41	9	1:41	0.30	7:39	25:30	1	-	17	0:19
Schwimmen □□□	0.30	7:39												
Rad	16.00	1:12:13	4:30	3	11:28	13	20:37	16.30	1:19:52	4:53	1	-	17	11:26
Rad □□□	16.00	1:12:13												
Lauf	5.00	24:32	4:54	1	-	5	1:05	21.30	1:44:24	4:54	3	7:56	12	21:27
Lauf □□□	21.00	1:44:24												