



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

**Pokorny, Yvonne**

□□□: 1:36:02

□□: TSV 1880 Gera Zwötzen

□□: 127

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 102 (of 133)

Cross Triathlon (0.3/15,0/5,0 km)

□□□□□/□: 12 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

AK 30 weiblich

□□□□□□□: 1:29:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:20	24:26	3	0:21	10	2:14	0.30	7:20	24:26	9		25	0:21
Rad	15.00	1:00:27	4:01	6	3:35	14	7:01	15.30	1:07:47	4:25	9	1:23	25	0:34
Lauf	5.00	28:15	5:39	4	3:02	13	5:24	20.30	1:36:02	4:43	4	6:51	12	13:21