



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Swiderski, Jan

□□□: 1:21:51

□□: WSC 07 Ruhla

□□: 198

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 53 (of 133)

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

□□□□□/□: 53 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 14(of 34)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:04	20:13	10	1:09	33	1:53	0.30	6:04	20:13	35	0:01	110	
Rad	15.00	52:48	3:31	19	11:22	62	14:09	15.30	58:52	3:50	35		109	10:14
Lauf	5.00	22:59	4:35	8	4:31	35	4:31	20.30	1:21:51	4:01	14	16:33	53	16:33