



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Hausmann, Andreas

□□□: 1:16:28

□□: LTV Erfurt

□□: 228

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 30 (of 133)

□□□□□/□: 30 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

AK 50 männlich

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:15:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.30     | 6:02     | 20:06        | 4       | 0:33    | 30      | 1:51    | 0.30      | 6:02      | 20:06         | 16      |         | 110     |         |
| Rad       | 15.00    | 48:48    | 3:15         | 4       | 1:40    | 43      | 10:09   | 15.30     | 54:50     | 3:35          | 16      |         | 109     | 6:12    |
| Lauf      | 5.00     | 21:38    | 4:19         | 2       | 0:55    | 20      | 3:10    | 20.30     | 1:16:28   | 3:46          | 2       | 1:05    | 30      | 11:10   |