



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Fricke, Monika

□□□: 1:39:45

□□: AC Apolda

□□: 121

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 114 (of 133)

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

□□□□□/□: 18 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

AK 50 weiblich

□□□□□□□: 1:33:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	7:03	23:30	2	0:03	8	1:57	0.30	7:03	23:30	1	-	25	0:04
Rad	15.00	1:02:33	4:10	2	2:00	18	9:07	15.30	1:09:36	4:32	1	-	25	2:23
Lauf	5.00	30:09	6:01	4	4:20	20	7:18	20.30	1:39:45	4:54	3	5:53	18	17:04