



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Hermann, Jan

□□□: 1:23:44

□□: Fitnessoase Ohrdruf

□□: 202

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 61 (of 133)

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

□□□□□/□: 60 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 23(of 30)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:34	21:53	14	2:08	49	2:23	0.30	6:34	21:53	31			110
Rad	15.00	51:08	3:24	22	12:29	55	12:29	15.30	57:42	3:46	30	9:11	109	9:04
Lauf	5.00	26:02	5:12	23	6:29	72	7:34	20.30	1:23:44	4:07	23	18:23	60	18:26