



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Bese, Marcel

□□□: 1:21:37

□□: Fitnessoase Ohrdruf

□□: 218

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 51 (of 133)

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

□□□□□/□: 50 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 20(of 30)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	7:19	24:23	20	2:53	73	3:08	0.30	7:19	24:23	31	0:31	110		
Rad	15.00	52:24	3:29	23	13:45	59	13:45	15.30	59:43	3:54	30	11:12	109	11:05	
Lauf	5.00	21:54	4:22	8	2:21	25	3:26	20.30	1:21:37	4:01	20	16:16	50	16:19	