



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Schäfer, Heiko

□□□: 1:34:12

□□: Gotha

□□: 162

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 98 (of 133)

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

□□□□□/□: 88 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 29(of 34)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:10	23:53	27	2:15	69	2:59	0.30	7:10	23:53	35	1:07	110	
Rad	15.00	58:40	3:54	29	17:14	88	20:01	15.30	1:05:50	4:18	35	3:50	109	17:12
Lauf	5.00	28:22	5:40	29	9:54	89	9:54	20.30	1:34:12	4:38	29	28:54	88	28:54