



# 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 |