



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Werner, Ralf

□□□: 1:33:48

□□: Stedtfelder Rennsteigfreunde

□□: 167

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 95 (of 133)

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

□□□□□/□: 86 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 28(of 34)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	7:37	25:23	31	2:42	83	3:26	0.30	7:37	25:23	35	1:34	33		
Rad	15.00	58:25	3:53	28	16:59	87	19:46	15.30	1:06:02	4:18	35	4:02	109	17:24	
Lauf	5.00	27:46	5:33	28	9:18	84	9:18	20.30	1:33:48	4:37	28	28:30	86	28:30	