



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Kosmetschke, Ralf

□□□: 1:39:09

□□: Ichtershausen

□□: 152

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 112 (of 133)

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

□□□□□/□: 96 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 14(of 17)

AK 20 männlich

□□□□□□□: 1:08:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:41	22:16	6	2:30	53	2:30	0.30	6:41	22:16	18	1:23	110	
Rad	15.00	1:00:12	4:00	15	17:24	92	21:33	15.30	1:06:53	4:22	18	18:47	109	18:15
Lauf	5.00	32:16	6:27	15	11:26	103	13:48	20.30	1:39:09	4:53	14	30:47	96	33:51