



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Fröhlich, Marlen

□□□: 1:30:35

□□: Erfurt

□□: 195

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 86 (of 133)

□□□□□/□: 6 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

AK 20 weiblich

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:25:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.30 | 5:52 | 19:33 | 3 | 0:46 | 4 | 0:46 | 0.30 | 5:52 | 19:33 | 4 | 0:46 | 25 | | |
| Rad | 15.00 | 57:59 | 3:51 | 3 | 3:40 | 8 | 4:33 | 15.30 | 1:03:51 | 4:10 | 4 | 4:26 | 25 | | |
| Lauf | 5.00 | 26:44 | 5:20 | 2 | 2:03 | 8 | 3:53 | 20.30 | 1:30:35 | 4:27 | 3 | 5:00 | 6 | 7:54 | |