



# 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	