



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Köhler, Christoph

□□□: 1:30:14

□□: Vhemare Ultras

□□: 212

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 83 (of 133)

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

□□□□□/□: 78 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 12(of 17)

AK 20 männlich

□□□□□□□: 1:08:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:38	25:26	12	3:27	84	3:27	0.30	7:38	25:26	18	2:20	110	
Rad	15.00	56:15	3:45	13	13:27	80	17:36	15.30	1:03:53	4:10	18	15:47	109	15:15
Lauf	5.00	26:21	5:16	10	5:31	73	7:53	20.30	1:30:14	4:26	12	21:52	78	24:56