



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Ernst, Karl-Heinz

□□□: 1:30:24

□□: Goldbach

□□: 210

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 85 (of 133)

□□□□□/□: 80 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

AK 60 männlich

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:30:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:29	28:16	2	0:43	100	4:18	0.30	8:29	28:16	1	-	110	0:44
Rad	15.00	52:54	3:31	1	-	64	14:15	15.30	1:01:23	4:00	1	-	109	12:45
Lauf	5.00	29:01	5:48	1	-	94	10:33	20.30	1:30:24	4:27	1	-	80	25:06