



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Trensch, Christoph

□□□: 1:26:40

□□: Erfurt

□□: 237

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 72 (of 133)

□□□□□/□: 70 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

AK 20 männlich

□□□□□: 9(of 17)

□□□□□□□: 1:08:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	7:32	25:06	11	3:21	81	3:21	0.30	7:32	25:06	18	2:14	110		
Rad	15.00	55:19	3:41	11	12:31	74	16:40	15.30	1:02:51	4:06	18	14:45	109	14:13	
Lauf	5.00	23:49	4:45	8	2:59	46	5:21	20.30	1:26:40	4:16	9	18:18	70	21:22	