



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Genau, Liane

□□□: 1:37:16

□□: Dekra Gotha

□□: 197

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 106 (of 133)

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

□□□□□/□: 15 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

AK 40 weiblich

□□□□□□□: 1:28:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	11:17	37:36	7	4:17	24	6:11	0.30	11:17	37:36	8	3:17	25	4:18	
Rad	15.00	55:55	3:43	1	-	4	2:29	15.30	1:07:12	4:23	8	1:23	25		
Lauf	5.00	30:04	6:00	4	7:13	19	7:13	20.30	1:37:16	4:47	3	9:03	15	14:35	