



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Wozasek, Ingrid

□□□: 1:42:15

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 207

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 119 (of 133)

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

□□□□□/□: 19 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

AK 50 weiblich

□□□□□□□: 1:33:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	9:33	31:50	4	2:33	23	4:27	0.30	9:33	31:50	5	2:30	25	2:34
Rad	15.00	1:03:14	4:12	3	2:41	20	9:48	15.30	1:12:47	4:45	5	3:11	25	5:34
Lauf	5.00	29:28	5:53	3	3:39	18	6:37	20.30	1:42:15	5:02	4	8:23	19	19:34