



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Steuding, Bernd

□□□: 1:36:37

□□: Gü-We Läufer

□□: 194

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 104 (of 133)

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

□□□□□/□: 91 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 30(of 34)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:38	25:26	32	2:43	84	3:27	0.30	7:38	25:26	35	1:35	110	
Rad	15.00	1:02:33	4:10	32	21:07	97	23:54	15.30	1:10:11	4:35	35	8:11	109	21:33
Lauf	5.00	26:26	5:17	25	7:58	74	7:58	20.30	1:36:37	4:45	30	31:19	91	31:19