



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Ullrich, Janett

□□□: 1:44:23

□□: Erfurt

□□: 238

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 124 (of 133)

□□□□□/□: 22 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

AK 30 weiblich

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 1:29:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	8:59	29:56	8	2:00	21	3:53	0.30	8:59	29:56	9	0:45	25	2:00	
Rad	15.00	1:06:19	4:25	8	9:27	23	12:53	15.30	1:15:18	4:55	9	8:54	25	8:05	
Lauf	5.00	29:05	5:48	5	3:52	15	6:14	20.30	1:44:23	5:08	8	15:12	22	21:42	