



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Steuding, Johannes

□□□: 2:54:09

□□: Günthersleben

□□: 347

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 51 (of 66)

□□□□□/□: 47 (of 59)

□□□□□□: 2:05:26

□□□□:

AK 1, TM 20

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 2:15:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.60	13:41	22:48	6	5:10	41	5:15	0.60	13:41	22:48	8	4:24	60		
Rad	28.00	1:40:53	3:36	7	18:07	42	24:39	28.60	1:54:34	4:00	8	13:31	57		
Lauf	10.00	59:35	5:57	7	19:17	51	22:27	38.60	2:54:09	4:30	7	38:16	47	48:43	