



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Ihling, Carmen

□□□: 3:14:35

□□: TV barchfeld

□□: 334

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 60 (of 66)

□□□□□/□: 7 (of 7)

□□□□□□: 2:37:30

□□□□:

Seniorinnen 2, TW 50

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 3:14:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.60	14:36	24:19	1	-	6	4:10	0.60	14:36	24:19	1	-	8	3:17	
Rad	28.00	2:03:09	4:23	1	-	7	24:19	28.60	2:17:45	4:48	1	-	8	27:36	
Lauf	10.00	56:50	5:41	1	-	7	9:29	38.60	3:14:35	5:02	1	-	7	37:05	