

12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013



Ihling, Carmen □□□: 3:14:35

□□: TV barchfeld

□□: 334

_____: 60 (of 66) □□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

____: 2:37:30

____: 1(of 1)

0000000: 3:14:35 Seniorinnen 2, TW 50

	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