



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Rudel, Jens

□□□: 3:38:48

□□: Team Sockenland/TV Sangerhausen

□□: 316

□□: 38.60 km

□□□□□/□□□: 63 (of 66)

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□: 56 (of 59)

□□□□□□: 2:05:26

□□□□:

□□□□□: 8(of 8)

Senioren 2, TM 45

□□□□□□□: 2:19:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	13:03	21:45	7	2:25	34	4:37	0.60	13:03	21:45	9	2:13	60	
Rad	28.00	2:14:37	4:48	8	48:30	56	58:23	28.60	2:27:40	5:09	9	49:42	57	28:54
Lauf	10.00	1:11:08	7:06	8	27:56	55	34:00	38.60	3:38:48	5:40	8	1:18:51	56	1:33:22