



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Riccus, Ralf

□□□: 1:10:49

□□: LOK Görlitz

□□: 118

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 14 (of 133)

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

□□□□□/□: 14 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 6(of 30)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	6:03	20:10	9	1:37	31	1:52	0.30	6:03	20:10	31			110	
Rad	15.00	42:49	2:51	5	4:10	10	4:10	15.30	48:52	3:11	30	0:21	109	0:14	
Lauf	5.00	21:57	4:23	9	2:24	27	3:29	20.30	1:10:49	3:29	6	5:28	14	5:31	