



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Braatz, Daniel

□□□: 1:13:07

□□: Tabarzer SV, Abt. Ski-Nordisch

□□: 108

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 18 (of 133)

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

□□□□□/□: 18 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 4(of 17)

AK 20 männlich

□□□□□□□: 1:08:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.30 | 6:06 | 20:19 | 4 | 1:55 | 35 | 1:55 | 0.30 | 6:06 | 20:19 | 18 | 0:48 | 110 | | |
| Rad | 15.00 | 45:16 | 3:01 | 4 | 2:28 | 20 | 6:37 | 15.30 | 51:22 | 3:21 | 18 | 3:16 | 109 | 2:44 | |
| Lauf | 5.00 | 21:45 | 4:20 | 4 | 0:55 | 22 | 3:17 | 20.30 | 1:13:07 | 3:36 | 4 | 4:45 | 18 | 7:49 | |