



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Lüpke, Mirko

□□□: 1:15:44

□□: Exil- Erzgebirger

□□: 142

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 28 (of 133)

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

□□□□□/□: 28 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 11(of 30)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:00	23:20	19	2:34	64	2:49	0.30	7:00	23:20	31	0:12	110	
Rad	15.00	46:40	3:06	11	8:01	26	8:01	15.30	53:40	3:30	30	5:09	109	5:02
Lauf	5.00	22:04	4:24	11	2:31	29	3:36	20.30	1:15:44	3:43	11	10:23	28	10:26