



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Hollander, Sven

□□□: 1:10:03

□□: Lauf mit bleib fit Ernstroda

□□: 170

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 12 (of 133)

□□□□□/□: 12 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

AK 40 männlich

□□□□□: 3(of 34)

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.30     | 5:46     | 19:13        | 7       | 0:51    | 25      | 1:35    | 0.30      | 5:46      | 19:13         | 35      |         | 110     |         |
| Rad       | 15.00    | 43:58    | 2:55         | 3       | 2:32    | 15      | 5:19    | 15.30     | 49:44     | 3:15          | 35      |         | 109     | 1:06    |
| Lauf      | 5.00     | 20:19    | 4:03         | 3       | 1:51    | 6       | 1:51    | 20.30     | 1:10:03   | 3:27          | 3       | 4:45    | 12      | 4:45    |