



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Fricke, Norman

□□□: 1:12:32

□□: AC Apolda

□□: 187

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 16 (of 133)

□□□□□/□: 16 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

AK 30 männlich

□□□□□: 8(of 30)

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	5:50	19:26	7	1:24	27	1:39	0.30	5:50	19:26	31		110	
Rad	15.00	42:58	2:51	6	4:19	11	4:19	15.30	48:48	3:11	30	0:17	109	0:10
Lauf	5.00	23:44	4:44	18	4:11	44	5:16	20.30	1:12:32	3:34	8	7:11	16	7:14