



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Fricke, Norman

□□□: 1:12:32

□□: AC Apolda

□□: 187

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 16 (of 133)

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

□□□□□/□: 16 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 8(of 30)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 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