



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Dirkes, Siegfried

□□□: 1:20:12

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 154

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 44 (of 133)

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

□□□□□/□: 44 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 3(of 15)

AK 50 männlich

□□□□□□□: 1:15:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	5:39	18:50	2	0:10	21	1:28	0.30	5:39	18:50	16		110	
Rad	15.00	49:44	3:18	5	2:36	47	11:05	15.30	55:23	3:37	16		109	6:45
Lauf	5.00	24:49	4:57	6	4:06	55	6:21	20.30	1:20:12	3:57	3	4:49	44	14:54