



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Rudolph, Maik

□□□: 1:21:37

□□: LSG 80 Schmückeläufer

□□: 149

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 50 (of 133)

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

□□□□□/□: 50 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 20(of 30)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:48	22:40	16	2:22	56	2:37	0.30	6:48	22:40	1	-	110	
Rad	15.00	49:59	3:19	19	11:20	51	11:20	15.30	56:47	3:42	30	8:16	109	8:09
Lauf	5.00	24:50	4:58	20	5:17	56	6:22	20.30	1:21:37	4:01	20	16:16	50	16:19