



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Espig, Thomas

□□□: 1:08:51

□□: Racing Team Schröter

□□: 220

□□: 20.30 km

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

□□□□□/□□□: 6 (of 133)

□□□□□/□: 6 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

AK 30 männlich

□□□□□: 3(of 30)

□□□□□□□: 1:05:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	5:33	18:30	4	1:07	18	1:22	0.30	5:33	18:30	31			110	
Rad	15.00	41:15	2:45	3	2:36	5	2:36	15.30	46:48	3:03	30			109	
Lauf	5.00	22:03	4:24	10	2:30	28	3:35	20.30	1:08:51	3:23	3	3:30	6	3:33	