



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Haag, Heike

□□□: 1:32:48

□□: SV Wartburgstadt Triathlon, 1.HGDC Lauterbach

□□: 106

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 91 (of 133)

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

□□□□□/□: 8 (of 24)

□□□□□□: 1:22:41

□□□□:

□□□□□: 2(of 7)

AK 40 weiblich

□□□□□□□: 1:28:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	8:11	27:16	5	1:11	19	3:05	0.30	8:11	27:16	8	0:11	25	1:12	
Rad	15.00	57:38	3:50	3	1:43	7	4:12	15.30	1:05:49	4:18	1	-	25		
Lauf	5.00	26:59	5:23	2	4:08	11	4:08	20.30	1:32:48	4:34	2	4:35	8	10:07	