



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Detailauswertung

Swiderski, Jan

Gesamt-Zeit: 1:21:51

Verein: WSC 07 Ruhla

Startnummer: 198

Strecke: 20,30 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 53 (von 133)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 53 (von 109)

Bestzeit der Strecke: 1:05:18

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 14(von 34)

AK 40 männlich

Bestzeit in der Kategorie: 1:05:18

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Schwimmen	0,30	6:04	20:13	10	1:09	33	1:53	0,30	6:04	20:13	35	0:01	110	
Rad	15,00	52:48	3:31	19	11:22	62	14:09	15,30	58:52	3:50	35		109	10:14
Lauf	5,00	22:59	4:35	8	4:31	35	4:31	20,30	1:21:51	4:01	14	16:33	53	16:33