



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

Detailauswertung

Nowak, Jens

Gesamt-Zeit: 1:24:10

Verein: Elxleben

Startnummer: 205

Strecke: 20,30 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 63 (von 133)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 62 (von 109)

Bestzeit der Strecke: 1:05:18

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 20(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	7:28	24:53	29	2:33	80	3:17	0,30	7:28	24:53	35	1:25	110	
Rad	15,00	52:37	3:30	18	11:11	61	13:58	15,30	1:00:05	3:55	35		109	11:27
Lauf	5,00	24:05	4:48	12	5:37	47	5:37	20,30	1:24:10	4:08	20	18:52	62	18:52