



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Detailauswertung

**Nowak, Paul**

**Gesamt-Zeit: 1:26:19**

Verein: Oskars Läufer

Startnummer: 214

Strecke: 20,30 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 71 (von 133)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 69 (von 109)

Bestzeit der Strecke: 1:05:18

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 7(von 10)

Jugend männlich bis 19 Jahre

Bestzeit in der Kategorie: 1:06:03

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Schwimmen	0,30	7:23	24:36	8	2:58	77	3:12	0,30	7:23	24:36	11	2:58	110	
Rad	15,00	53:16	3:33	7	12:32	67	14:37	15,30	1:00:39	3:57	11	15:26	109	12:01
Lauf	5,00	25:40	5:08	8	6:05	68	7:12	20,30	1:26:19	4:15	7	20:16	69	21:01