



11. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

evaluación detallada

Nothnagel, Uwe

tiempo total: 1:22:13

Asociación: Fitnesssoase-Ohrdruf  
 Dorsal: 214

recorrido: 21.30 km  
 Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

posición en el recorrido/Total: 43 (de 122)  
 posición en el recorrido/Men: 43 (de 105)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:03:47

categoría:  
 Seniores 1, TM 40

posición en la categoría: 14(de 37)  
 mejor tiempo en la categoría: 1:09:52

tiempos parciales		stage score						Total score						
control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men
Schwimmen	0.30	6:28	21:33	11	1:39	34	1:47	0.30	6:28	21:33	38		106	1:32
Schwimmen Total	0.30	6:28												
Rad	16.00	49:12	3:04	12	8:37	40	10:39	16.30	55:40	3:24	38		104	11:26
Rad Total	16.00	49:12												
Lauf	5.00	26:33	5:18	22	6:03	65	7:48	21.30	1:22:13	3:51	14	12:21	43	18:26
Lauf Total	21.00	1:22:13												