



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## evaluación detallada

**Nowak, Jens**

tiempo total: 1:24:10

Asociación: Elxleben

Dorsal: 205

recorrido: 20.30 km

posición en el recorrido/Total: 63 (de 133)

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

posición en el recorrido/Men: 62 (de 109)

mejor tiempo del recorrido: 1:05:18

categoría:

posición en la categoría: 20(de 34)

AK 40 männlich

mejor tiempo en la categoría: 1:05:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men		
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