



## 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

### evaluación detallada

Nowak, Paul

tiempo total: 1:26:19

Asociación: Oskars Läufer

Dorsal: 214

recorrido: 20.30 km

posición en el recorrido/Total: 71 (de 133)

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

posición en el recorrido/Men: 69 (de 109)

mejor tiempo del recorrido: 1:05:18

categoría:

posición en la categoría: 7(de 10)

Jugend männlich bis 19 Jahre

mejor tiempo en la categoría: 1:06:03

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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