



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

## Exploitation détaillée

**Nothnagel, Uwe**

**Temps total: 1:22:13**

Association: Fitnesssoase-Ohrdruf

Dossard: 214

Circuit: 21.30 km

Place par parcours/Total: 43 (de 122)

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

Place par parcours/Hommes: 43 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:

Place par catégorie: 14(de 37)

Senioren 1, TM 40

Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:52

Temps intermédiaires		Résultats d'étape						Résultat total						
Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
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												