12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

Exploitation détaillée

Nothnagel, Uwe

Association: Fitnessoase Ohrdruf
Dossard: 211

Temps total: 1:21:45

Circuit: 20.30 km
Cross Triathlon (0.3/15,0/5,0 km)

Place par parcours/Total: 52 (de 133)
Place par parcours/Hommes: 52 (de 109)
Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:
AK 40 männlich

Place par catégorie: 13(de 34)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:18

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Schwimmen	0.30	6:31	21:43	15	1:36	45	2:20	0.30	6:31	21:43	35	0:28	110	
Rad	15.00	50:44	3:22	14	9:18	53	12:05	15.30	57:15	3:44	35		109	8:37
Lauf	5.00	24:30	4:54	13	6:02	50	6:02	20.30	1:21:45	4:01	13	16:27	52	16:27