



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

Exploitation détaillée

Nowak, Jens

Temps total: 1:24:10

Association: Elxleben

Dossard: 205

Circuit: 20.30 km

Place par parcours/Total: 63 (de 133)

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

Place par parcours/Hommes: 62 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:

Place par catégorie: 20(de 34)

AK 40 männlich

Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	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	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