



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

Exploitation détaillée

Nowak, Paul

Temps total: 1:26:19

Association: Oskars Läufer

Dossard: 214

Circuit: 20.30 km

Place par parcours/Total: 71 (de 133)

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

Place par parcours/Hommes: 69 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:

Place par catégorie: 7(de 10)

Jugend männlich bis 19 Jahre

Meilleur temps dans la catégorie: 1:06:03

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	
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															