



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Exploitation détaillée

**Steuding, Bernd**

**Temps total: 1:36:37**

Association: Gü-We Läufer

Dossard: 194

Circuit: 20.30 km

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

Place par parcours/Total: 104 (de 133)

Place par parcours/Hommes: 91 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:

AK 40 männlich

Place par catégorie: 30(de 34)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total	Total	Total	Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homm	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homm	Hommes	km	Temps				min/km	catg.	catg.Homm	Hommes
Schwimmen	0.30	7:38	25:26	32	2:43	84	3:27	0.30	7:38	25:26	35	1:35	110								
Rad	15.00	1:02:33	4:10	32	21:07	97	23:54	15.30	1:10:11	4:35	35	8:11	109	21:33							
Lauf	5.00	26:26	5:17	25	7:58	74	7:58	20.30	1:36:37	4:45	30	31:19	91	31:19							