



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Exploitation détaillée

Fricke, Norman

Temps total: 1:12:32

Association: AC Apolda

Dossard: 187

Circuit: 20.30 km

Place par parcours/Total: 16 (de 133)

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

Place par parcours/Hommes: 16 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:

Place par catégorie: 8(de 30)

AK 30 männlich

Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:21

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	5:50	19:26	7	1:24	27	1:39	0.30	5:50	19:26	31			110
Rad	15.00	42:58	2:51	6	4:19	11	4:19	15.30	48:48	3:11	30	0:17	109	0:10
Lauf	5.00	23:44	4:44	18	4:11	44	5:16	20.30	1:12:32	3:34	8	7:11	16	7:14