# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Exploitation détaillée

## Rabe, Thomas

Association: Saalfeld
Dossard: 141

Temps total: 1:23:25

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

Place par parcours/Total: 60 (de 133)
Place par parcours/Hommes: 59 (de 109)
Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:
AK 40 männlich

Place par catégorie: 18(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 Homme | Retard Hommes | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homme | Retard Hommes |
| Schwimmen | 0.30 | 5:33 | 18:30 | 5 | 0:38 | 18 | 1:22 | 0.30 | 5:33 | 18:30 | 35 | | 110 | |
| Rad | 15.00 | 53:17 | 3:33 | 21 | 11:51 | 68 | 14:38 | 15.30 | 58:50 | 3:50 | 35 | | 109 | 10:12 |
| Lauf | 5.00 | 24:35 | 4:54 | 14 | 6:07 | 52 | 6:07 | 20.30 | 1:23:25 | 4:06 | 18 | 18:07 | 59 | 18:07 |