



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Nothnagel, Uwe

□□□: 1:21:45

□□: Fitnessoase Ohrdruf

□□: 211

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 52 (of 133)

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

□□□□□/□: 52 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 13(of 34)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:31	21:43	15	1:36	45	2:20	0.30	6:31	21:43	35	0:28	110	
Rad	15.00	50:44	3:22	14	9:18	53	12:05	15.30	57:15	3:44	35		109	8:37
Lauf	5.00	24:30	4:54	13	6:02	50	6:02	20.30	1:21:45	4:01	13	16:27	52	16:27