



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Nowak, Jens

□□□: 1:24:10

□□: Elxleben

□□: 205

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 63 (of 133)

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

□□□□□/□: 62 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 20(of 34)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:05:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:28	24:53	29	2:33	80	3:17	0.30	7:28	24:53	35	1:25	110	
Rad	15.00	52:37	3:30	18	11:11	61	13:58	15.30	1:00:05	3:55	35		109	11:27
Lauf	5.00	24:05	4:48	12	5:37	47	5:37	20.30	1:24:10	4:08	20	18:52	62	18:52