



12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Nowak, Paul

□□□: 1:26:19

□□: Oskars Läufer

□□: 214

□□□□□/□□□: 71 (of 133)

□□□□□/□: 69 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

Enduro Long Women

□□□□:

□□□□□: 7(of 10)

Jugend männlich bis 19 Jahre

□□□□□□□: 1:06:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:23	24:36	8	2:58	77	3:12	0.30	7:23	24:36	11	2:58	110	
Rad	15.00	53:16	3:33	7	12:32	67	14:37	15.30	1:00:39	3:57	11	15:26	109	12:01
Lauf	5.00	25:40	5:08	8	6:05	68	7:12	-	1:26:19	-	7	20:16	69	21:01