



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

□□□□

Nowak, Paul

□□□: 1:26:19

□□: Oskars Läufer

□□: 214

□□: 20.30 km

□□□□□/□□□: 71 (of 133)

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

□□□□□/□: 69 (of 109)

□□□□□□: 1:05:18

□□□□:

□□□□□: 7(of 10)

Jugend männlich bis 19 Jahre

□□□□□□□: 1:06:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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	20.30	1:26:19	4:15	7	20:16	69	21:01