



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Detailauswertung

Köster, Ralf

Gesamt-Zeit: 3:27:06

Verein: Mainaschaff / Hessen  
Startnummer: 303

Strecke: 55,80 km  
XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 46)  
Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 40)  
Bestzeit der Strecke: 2:40:33

Kategorie:  
Triathlon Männer AK30

Kategorie-Platzierung: 4(von 13)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:02:19

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Schwimmen	0,80	15:56	19:54	3	1:28	16	3:17	0,80	15:56	19:54	14	1:08	41		
Rad	45,00	2:06:46	2:49	9	13:42	28	2:06:46	45,80	2:22:42	3:06	14		40		
Lauf	10,00	1:04:24	6:26	6	1:04:24	29	1:04:24	55,80	3:27:06	3:42	4	24:47	24	1:49:00	