



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Detailauswertung

Sauer, Dirk

Gesamt-Zeit: 1:33:07

Verein: Lauffreunde Geba  
Startnummer: 186

Strecke: 29,40 km  
Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 132)  
Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 113)  
Bestzeit der Strecke: 1:21:31

Kategorie:  
Triathlon Männer AK40

Kategorie-Platzierung: 3(von 38)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:26:15

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	0,40	9:15	23:07	23	2:24	64	3:30	0,40	9:15	23:07	39		114	1:54	
Rad	23,00	55:18	2:24	4	55:18	12	55:18	23,40	1:04:33	2:45	38		112		
Lauf	6,00	28:34	4:45	5	3:19	10	3:42	29,40	1:33:07	3:10	3	6:52	11	11:36	