



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Detailauswertung

Riccus, Ralf

Gesamt-Zeit: 1:39:04

Verein: Triathlon Team Niederschlesien  
Startnummer: 129

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

Strecken-Platzierung/Gesamt: 28 (von 132)  
Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 113)  
Bestzeit der Strecke: 1:21:31

Kategorie:  
Triathlon Männer AK30

Kategorie-Platzierung: 7(von 35)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:23:47

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	9:18	23:15	24	2:23	66	3:33	0,40	9:18	23:15	36	1:46	114	1:57
Rad	23,00	59:32	2:35	9	10:59:32	28	10:59:32	23,40	1:08:50	2:56	35		112	2:26
Lauf	6,00	30:14	5:02	5	5:22	21	5:22	29,40	1:39:04	3:22	7	15:17	26	17:33