



9. Cross Triathlon Friedrichroda
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Detailauswertung

Instenberg, Christian

Gesamt-Zeit: 1:46:08

Verein: Seebach
Startnummer: 232

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

Strecken-Platzierung/Gesamt: 49 (von 132)
Strecken-Platzierung/Männer: 45 (von 113)
Bestzeit der Strecke: 1:21:31

Kategorie:
Triathlon Männer AK20

Kategorie-Platzierung: 11(von 18)
Bestzeit in der Kategorie: 1:21:31

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	8:07	20:17	7	2:22	27	2:22	0,40	8:07	20:17	19	1:13	114	0:46	
Rad	23,00	1:05:40	2:51	11	15:28	61	11:05:40	23,40	1:13:47	3:09	19	7:05	112	7:23	
Lauf	6,00	32:21	5:23	10	7:11	39	7:29	29,40	1:46:08	3:36	11	24:37	45	24:37	