



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

Detailauswertung

Dirkes, Siegfried

Gesamt-Zeit: 1:51:59

Verein: Triathlon Friedrichroda
 Startnummer: 121

Strecke: 29,40 km
 Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 105 (von 172)
 Strecken-Platzierung/Männer: 98 (von 146)
 Bestzeit der Strecke: 1:25:53

Kategorie:
 AK 50 männlich

Kategorie-Platzierung: 11(von 20)
 Bestzeit in der Kategorie: 1:26:19

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	0,40	8:01	20:02	5	1:51	31	2:05	0,40	8:01	20:02	21		147	0:14	
Rad	23,00	1:09:03	3:00	13	14:41	101	16:21	23,40	1:17:04	3:17	21		144	11:56	
Lauf	6,00	34:55	5:49	12	9:46	99	11:12	29,40	1:51:59	3:48	11	25:40	98	26:06	