



11. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Detailauswertung

Swiderski, Jan

Gesamt-Zeit: 3:07:45

Verein: WSC 07 Ruhla
 Startnummer: 364

Strecke: 38,60 km
 XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 57 (von 82)
 Strecken-Platzierung/Männer: 54 (von 78)
 Bestzeit der Strecke: 2:05:51

Kategorie:
 Senioren 2, TM 45

Kategorie-Platzierung: 6(von 9)
 Bestzeit in der Kategorie: 2:34:03

Kontrolle	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	0,60	13:28	22:26	8	6:20	58	8:45	0,60	13:28	22:26	9	2:19	78	3:29
Schwimmen Ges	0,60	13:28												
Rad	28,00	2:02:03	4:21	6	23:35	60	1:11:12	28,60	2:15:31	4:44	9	25:34	77	15:00
Rad Gesamt	28,00	2:02:03												
Lauf	10,00	52:14	5:13	4	9:01	42	39:31	38,60	3:07:45	4:51	6	33:42	55	1:44:30
Lauf Gesamt	38,00	3:07:45												