



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Detailauswertung

Riccus, Ralf

Gesamt-Zeit: 1:10:49

Verein: LOK Görlitz

Startnummer: 118

Strecke: 20,30 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 133)

Cross Triathlon (0.3/15,0/5,0 km)

Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 109)

Bestzeit der Strecke: 1:05:18

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 6(von 30)

AK 30 männlich

Bestzeit in der Kategorie: 1:05:21

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Schwimmen	0,30	6:03	20:10	9	1:37	31	1:52	0,30	6:03	20:10	31			110
Rad	15,00	42:49	2:51	5	4:10	10	4:10	15,30	48:52	3:11	30	0:21	109	0:14
Lauf	5,00	21:57	4:23	9	2:24	27	3:29	20,30	1:10:49	3:29	6	5:28	14	5:31