



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

evaluación detallada

\*mehr Spaß zu dritt\* aus Herrenhof tiempo total: 1:43:48  
 velocidad: 16.99 km/h  
 rendimiento en carrera: 3:32 min/km

Dorsal: 449

recorrido: 29.40 km  
 Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0) posición en el recorrido: 37 (de 64)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:20:46

categoría: posición en la categoría: 22(de 31)  
 Staffel Cross mejor tiempo en la categoría: 1:20:46

tiempos parciales		stage score						Total score					
control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa posición categoría	retraso posición categoría	retraso Total	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso posición categoría	retraso Total	Total
Schwimmen	0.40	7:54	19:45	7	1:49	15	0.40	7:54	19:45	32		65	1:35
Rad	23.00	1:04:25	2:48	23	18:15	43	23.40	1:12:19	3:05	32	2:59	1	-
Lauf	6.00	31:29	5:14	18	6:46	31	29.40	1:43:48	3:31	22	23:02	37	23:02