



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

evaluación detallada

Lauf mit :) bleib fit Ernstroda

tiempo total: 2:00:30

Dorsal: 76

velocidad: 14.64 km/h

rendimiento en carrera: 4:06 min/km

recorrido: 29.40 km

Staffel-Cross Triathlon (0,4/23/6 km)

posición en el recorrido: 42 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 1:19:11

categoría:

posición en la categoría: 17(de 20)

Staffel Cross

mejor tiempo en la categoría: 1:19:11

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso	
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Total	Total	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Total	Total
Schwimmen	0.40	9:51	24:37	15	2:56	31	2:56	0.40	9:51	24:37	21		44	1:48
Rad	23.00	1:13:21	3:11	16	27:18	42	27:18	23.40	1:23:12	3:33	21	12:14	49	2:27
Lauf	6.00	37:18	6:12	17	14:15	42	14:15	29.40	2:00:30	4:05	17	41:19	42	41:19