



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

evaluación detallada

Kenias letzte Reserve

tiempo total: 2:57:04

Dorsal: 478

velocidad: 13.55 km/h

rendimiento en carrera: 4:20 min/km

recorrido: 40.80 km

Staffel XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

posición en el recorrido: 7 (de 10)

mejor tiempo del recorrido: 2:27:09

categoría:

posición en la categoría: 7(de 10)

Staffel XTERRA

mejor tiempo en la categoría: 2:27:09

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Total	Total	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Total	Total
Schwimmen	0.80	20:18	25:22	5	8:54	5	8:54	0.80	20:18	25:22	11	3:52	11	3:52
Rad	30.00	1:50:35	3:41	8	27:13	8	27:13	30.80	2:10:53	4:14	11	21:06	11	21:06
Lauf	10.00	46:11	4:37	4	8:49	4	8:49	40.80	2:57:04	4:20	7	29:55	7	29:55