



9. Cross Triathlon Friedrichroda
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Exploitation détaillée

Köster, Ralf

Temps total: 3:27:06

Association: Mainaschaff / Hessen
Dossard: 303

Circuit: 55.80 km
XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

Place par parcours/Total: 24 (de 46)
Place par parcours/Hommes: 23 (de 40)
Meilleur temps dans le parcours: 2:40:33

Catégorie:
Triathlon Männer AK30

Place par catégorie: 4(de 13)
Meilleur temps dans la catégorie: 3:02:19

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Schwimmen	0.80	15:56	19:54	3	1:28	16	3:17	0.80	15:56	19:54	14	1:08	41	
Rad	45.00	2:06:46	2:49	9	13:42	28	2:06:46	45.80	2:22:42	3:06	14		40	
Lauf	10.00	1:04:24	6:26	6	1:04:24	29	1:04:24	55.80	3:27:06	3:42	4	24:47	24	1:49:00