



9. Cross Triathlon Friedrichroda
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Exploitation détaillée

Sauer, Dirk

Temps total: 1:33:07

Association: Lauffreunde Geba
Dossard: 186

Circuit: 29.40 km
Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

Place par parcours/Total: 11 (de 132)
Place par parcours/Hommes: 11 (de 113)
Meilleur temps dans le parcours: 1:21:31

Catégorie:
Triathlon Männer AK40

Place par catégorie: 3(de 38)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:26:15

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	
Schwimmen	0.40	9:15	23:07	23	2:24	64	3:30	0.40	9:15	23:07	39		114	1:54															
Rad	23.00	55:18	2:24	4	10:55:18	12	10:55:18	23.40	1:04:33	2:45	38		112																
Lauf	6.00	28:34	4:45	5	3:19	10	3:42	29.40	1:33:07	3:10	3	6:52	11	11:36															