



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

Exploitation détaillée

Riccus, Ralf

Temps total: 1:39:04

Association: Triathlon Team Niederschlesien

Dossard: 129

Circuit: 29.40 km

Place par parcours/Total: 28 (de 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

Place par parcours/Hommes: 26 (de 113)

Meilleur temps dans le parcours: 1:21:31

Catégorie:

Place par catégorie: 7(de 35)

Triathlon Männer AK30

Meilleur temps dans la catégorie: 1:23:47

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape			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	0.40	9:18	23:15	24	2:23	66	3:33	0.40	9:18	23:15	36	1:46	114	1:57
Rad	23.00	59:32	2:35	9	59:32	28	59:32	23.40	1:08:50	2:56	35		112	2:26
Lauf	6.00	30:14	5:02	5	5:22	21	5:22	29.40	1:39:04	3:22	7	15:17	26	17:33