



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

## Exploitation détaillée

Lauf mit :) bleib fit Ernstroda

Temps total: 2:00:30

Dossard: 76

Vitesse: 14.44 km/h

Kilométrage: 4:06 min/km

Circuit: 29.40 km

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

Place par parcours: 42 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 1:19:11

Catégorie:

Place par catégorie: 17(de 20)

Staffel Cross

Meilleur temps dans la catégorie: 1:19:11

### 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.	Total	Total	Total	Total	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Total	Total	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Total	Total	Total	Total	Total	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															