



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

Exploitation détaillée

Kenias letzte Reserve

Temps total: 2:57:04

Dossard: 478

Vitesse: 13.55 km/h

Kilométrage: 4:20 min/km

Circuit: 40.80 km

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

Place par parcours: 7 (de 10)

Meilleur temps dans le parcours: 2:27:09

Catégorie:

Place par catégorie: 7(de 10)

Staffel XTERRA

Meilleur temps dans la catégorie: 2:27:09

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	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	11	3:52	0.80	20:18	25:22	11	3:52	11	3:52	11	3:52	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	11	21:06	30.80	2:10:53	4:14	11	21:06	11	21:06	11	21:06	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	7	29:55	40.80	2:57:04	4:20	7	29:55	7	29:55	7	29:55	7	29:55	7	29:55