



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

Exploitation détaillée

LOK Emsetal

Temps total: 1:33:33

Dossard: 54

Vitesse: 18.60 km/h

Kilométrage: 3:11 min/km

Circuit: 29.40 km

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

Place par parcours: 10 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 1:19:11

Catégorie:

Place par catégorie: 3(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	8:14	20:34	6	1:19	15	1:19	0.40	8:14	20:34	9			49	0:11														
Rad	23.00	59:24	2:34	6	13:21	19	13:21	23.40	1:07:38	2:53	21			49															
Lauf	6.00	25:55	4:19	3	2:52	4	2:52	29.40	1:33:33	3:10	3	14:22	10	14:22															