



10. Cross Triathlon Friedrichroda
Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

Exploitation détaillée

Knoke, Thomas

Temps total: 2:56:09

Association: TSVE 1890 Bielefeld

Dossard: 341

Circuit: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

Place par parcours/Total: 32 (de 50)

Place par parcours/Hommes: 30 (de 43)

Meilleur temps dans le parcours: 2:12:39

Catégorie:

Senioren 1, TM 40

Place par catégorie: 5(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:38:25

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape			Place Retard				Total			Place Retard			
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Schwimmen	0.80	14:13	17:46	3	0:49	17	3:44	0.80	14:13	17:46	7	0:26	44	
Rad	30.00	1:48:01	3:36	5	15:07	34	36:05	30.80	2:02:14	3:58	7	9:20	42	4:18
Lauf	10.00	53:55	5:23	5	3:17	29	13:53	40.80	2:56:09	4:19	5	17:44	31	44:28