# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

## Exploitation détaillée

## Umbreit, Heiko

Association: Emleben
Dossard: 171

Temps total: 1:41:42

Circuit: 29.40 km
Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

Place par parcours/Total: 50 (de 172)
Place par parcours/Hommes: 47 (de 146)
Meilleur temps dans le parcours: 1:25:53

Catégorie:
AK 40 männlich

Place par catégorie: 14(de 45)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:32:32

Temps intermédiaires

| Poste | Résultats d'étape | | | | | | | Résultat total | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homme | Retard Hommes | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homme | Retard Hommes |
| Schwimmen | 0.40 | 9:19 | 23:17 | 26 | 2:44 | 77 | 3:23 | 0.40 | 9:19 | 23:17 | 46 | 0:34 | 147 | 1:32 |
| Rad | 23.00 | 58:58 | 2:33 | 3 | 1:30 | 24 | 6:16 | 23.40 | 1:08:17 | 2:55 | 46 | | 144 | 3:09 |
| Lauf | 6.00 | 33:25 | 5:34 | 25 | 6:45 | 85 | 9:42 | 29.40 | 1:41:42 | 3:27 | 14 | 9:10 | 47 | 15:49 |