



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

## Exploitation détaillée

**Umbreit, Heiko**

**Temps total: 1:41:42**

Association: Emleben

Dossard: 171

Circuit: 29.40 km

Place par parcours/Total: 50 (de 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

Place par parcours/Hommes: 47 (de 146)

Meilleur temps dans le parcours: 1:25:53

Catégorie:

Place par catégorie: 14(de 45)

AK 40 männlich

Meilleur temps dans la catégorie: 1:32:32

### 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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.
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														