



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Exploitation détaillée

Ruhkamp, Martin

Temps total: 1:32:26

Association: SV Einheit Eisenach
Dossard: 221

Circuit: 21.30 km
Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

Place par parcours/Total: 83 (de 122)
Place par parcours/Hommes: 77 (de 105)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:
Senioren 2, TM 50

Place par catégorie: 11(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:04:52

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Schwimmen	0.30	6:18	21:00	4	0:45	29	1:37	0.30	6:18	21:00	15		106	1:22	
Schwimmen Total	0.30	6:18													
Rad	16.00	1:00:23	3:46	13	21:02	86	21:50	16.30	1:06:41	4:05	15	17:29	104	22:27	
Rad Total	16.00	1:00:23													
Lauf	5.00	25:45	5:09	8	5:47	54	7:00	21.30	1:32:26	4:20	11	27:34	77	28:39	
Lauf Total	21.00	1:32:26													