



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

Place par parcours/Total: 83 (de 122)

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

Place par parcours/Hommes: 77 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:

Place par catégorie: 11(de 14)

Senioren 2, TM 50

Meilleur temps dans la catégorie: 1:04:52

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	0.30	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																										