



11. Cross Triathlon Friedrichroda  
Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Exploitation détaillée

Ruhkamp, Nikolas

Temps total: 1:35:04

Association: SV Einheit Eisenach  
Dossard: 222

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

Place par parcours/Total: 90 (de 122)  
Place par parcours/Hommes: 84 (de 105)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:  
AK 1, TM 20

Place par catégorie: 13(de 15)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:06:06

Temps intermédiaires		Résultats d'étape						Résultat total						
Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Schwimmen	0.30	6:56	23:06	9	2:00	51	2:15	0.30	6:56	23:06	16	2:00	106	2:00
Schwimmen Total	0.30	6:56												
Rad	16.00	58:41	3:40	13	20:08	81	20:08	16.30	1:05:37	4:01	15	21:23	104	21:23
Rad Total	16.00	58:41												
Lauf	5.00	29:27	5:53	13	7:35	89	10:42	21.30	1:35:04	4:27	13	28:58	84	31:17
Lauf Total	21.00	1:35:04												