



11. Cross Triathlon Friedrichroda  
Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Exploitation détaillée

**Knoke, Thomas**

Temps total: 2:45:54

Association: TSVE 1890 Bielefeld  
Dossard: 308

Circuit: 38.60 km  
XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

Place par parcours/Total: 28 (de 82)  
Place par parcours/Hommes: 26 (de 78)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:05:51

Catégorie:  
Senioren 1, TM 40

Place par catégorie: 8(de 21)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:06:52

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       | 0.60  | 14:42   | 24:30  | 18    | 7:49  | 66   | 9:59  |       |        |      |       |       |        |      | 0.60  | 14:42   | 24:30 | 22     | 2:19  | 78    | 4:43    |      |        |       |       |      |        |       |  |
| Schwimmen Total | 0.60  | 14:42   |        |       |       |      |       |       |        |      |       |       |        |      |       |         |       |        |       |       |         |      |        |       |       |      |        |       |  |
| Rad             | 28.00 | 1:31:26 | 3:15   | 5     | 12:14 | 11   | 40:35 |       |        |      |       |       |        |      | 28.60 | 1:46:08 | 3:42  | 21     |       |       | 77      |      |        |       |       |      |        |       |  |
| Rad Total       | 28.00 | 1:31:26 |        |       |       |      |       |       |        |      |       |       |        |      |       |         |       |        |       |       |         |      |        |       |       |      |        |       |  |
| Lauf            | 10.00 | 59:46   | 5:58   | 18    | 21:31 | 64   | 47:03 |       |        |      |       |       |        |      | 38.60 | 2:45:54 | 4:17  | 8      | 39:02 | 27    | 1:22:39 |      |        |       |       |      |        |       |  |
| Lauf Total      | 38.00 | 2:45:54 |        |       |       |      |       |       |        |      |       |       |        |      |       |         |       |        |       |       |         |      |        |       |       |      |        |       |  |