



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Exploitation détaillée

Köster, Ralf

Temps total: 2:57:17

Association: TSG Kleinostheim
Dossard: 363

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

Place par parcours/Total: 44 (de 82)
Place par parcours/Hommes: 41 (de 78)
Meilleur temps dans le parcours: 2:05:51

Catégorie:
Senioren 1, TM 40

Place par catégorie: 10(de 21)
Meilleur temps dans la catégorie: 2:06:52

Temps intermédiaires		Résultats d'étape						Résultat total						
Poste	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	0.60	12:23	20:38	8	5:30	40	7:40	0.60	12:23	20:38	1	-	78	2:24
Schwimmen Total	0.60	12:23												
Rad	28.00	1:52:44	4:01	12	33:32	47	1:01:53	28.60	2:05:07	4:22	21		77	4:36
Rad Total	28.00	1:52:44												
Lauf	10.00	52:10	5:13	12	13:55	41	39:27	38.60	2:57:17	4:35	10	50:25	42	1:34:02
Lauf Total	38.00	2:57:17												