



# 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

Place par parcours/Total: 44 (de 82)

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

Place par parcours/Hommes: 41 (de 78)

Meilleur temps dans le parcours: 2:05:51

Catégorie:

Place par catégorie: 10(de 21)

Senioren 1, TM 40

Meilleur temps dans la catégorie: 2:06:52

| 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       | 0.60                 | 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     |              |             |              |            |             |                   |             |              |             |                |            |             |  |