



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Exploitation détaillée

Swiderski, Jan

Temps total: 3:07:45

Association: WSC 07 Ruhla

Dossard: 364

Circuit: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

Place par parcours/Total: 57 (de 82)

Place par parcours/Hommes: 54 (de 78)

Meilleur temps dans le parcours: 2:05:51

Catégorie:

Senioren 2, TM 45

Place par catégorie: 6(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:34:03

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | 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 | 13:28 | 22:26 | 8 | 6:20 | 58 | 8:45 | 0.60 | 13:28 | 22:26 | 9 | 2:19 | 78 | 3:29 |
| Schwimmen Total | 0.60 | 13:28 | | | | | | | | | | | | |
| Rad | 28.00 | 2:02:03 | 4:21 | 6 | 23:35 | 60 | 1:11:12 | 28.60 | 2:15:31 | 4:44 | 9 | 25:34 | 77 | 15:00 |
| Rad Total | 28.00 | 2:02:03 | | | | | | | | | | | | |
| Lauf | 10.00 | 52:14 | 5:13 | 4 | 9:01 | 42 | 39:31 | 38.60 | 3:07:45 | 4:51 | 6 | 33:42 | 55 | 1:44:30 |
| Lauf Total | 38.00 | 3:07:45 | | | | | | | | | | | | |