



11. Cross Triathlon Friedrichroda  
Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Exploitation détaillée

Nichts, Ralf

Temps total: 1:20:15

Association: Solingen

Dossard: 154

Circuit: 21.30 km

Place par parcours/Total: 39 (de 122)

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

Place par parcours/Hommes: 39 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:

Place par catégorie: 5(de 14)

Senioren 2, TM 50

Meilleur temps dans la catégorie: 1:04:52

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.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homme	catg.Homme	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homme	catg.Homme	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homme	catg.Homme		
Schwimmen	0.30	6:58	23:13	7	1:25	53	2:17				0.30	6:58	23:13	15	0:32	106	2:02													
Schwimmen Total	0.30	6:58																												
Rad	16.00	48:59	3:03	5	9:38	38	10:26				16.30	55:57	3:25	15	6:45	104	11:43													
Rad Total	16.00	48:59																												
Lauf	5.00	24:18	4:51	5	4:20	38	5:33				21.30	1:20:15	3:46	5	15:23	39	16:28													
Lauf Total	21.00	1:20:15																												