



**11. Cross Triathlon Friedrichroda**  
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

**Exploitation détaillée**

**Bischof, Falko**

**Temps total: 1:26:29**

Association: LAUF MIT BLEIB FIT  
 Dossard: 149

Circuit: 21.30 km  
 Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

Place par parcours/Total: 59 (de 122)  
 Place par parcours/Hommes: 56 (de 105)  
 Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:  
 Seniores 1, TM 40

Place par catégorie: 19(de 37)  
 Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:52

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	0.30	7:57	26:30	28	3:08	77	3:16	0.30	7:57	26:30	38	0:29	106	3:01
Schwimmen Total	0.30	7:57												
Rad	16.00	51:41	3:13	17	11:06	50	13:08	16.30	59:38	3:39	38		104	15:24
Rad Total	16.00	51:41												
Lauf	5.00	26:51	5:22	23	6:21	67	8:06	21.30	1:26:29	4:03	19	16:37	56	22:42
Lauf Total	21.00	1:26:29												