



# 12. Cross Triathlon mit XTERRA - Einzel

Friedrichroda / Thüringen / 14.07.2013

## Exploitation détaillée

Riccus, Ralf

Temps total: 1:10:49

Association: LOK Görlitz

Dossard: 118

Circuit: 20.30 km

Place par parcours/Total: 14 (de 133)

Cross Triathlon (0.3/15,0/5,0 km)

Place par parcours/Hommes: 14 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 1:05:18

Catégorie:

Place par catégorie: 6(de 30)

AK 30 männlich

Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:21

### 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.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	
Schwimmen	0.30	6:03	20:10	9	1:37	31	1:52	0.30	6:03	20:10	31			110															
Rad	15.00	42:49	2:51	5	4:10	10	4:10	15.30	48:52	3:11	30	0:21	109	0:14															
Lauf	5.00	21:57	4:23	9	2:24	27	3:29	20.30	1:10:49	3:29	6	5:28	14	5:31															