



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

Detailauswertung

Nendzynski, Frank

Gesamt-Zeit: 2:13:57

Verein: Schachclub Waltershausen
 Startnummer: 177

Strecke: 29,40 km
 Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 158 (von 172)
 Strecken-Platzierung/Männer: 139 (von 146)
 Bestzeit der Strecke: 1:25:53

Kategorie:
 AK 40 männlich

Kategorie-Platzierung: 43(von 45)
 Bestzeit in der Kategorie: 1:32:32

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Schwimmen	0,40	11:54	29:45	43	5:19	141	5:58	0,40	11:54	29:45	46	3:09	147	4:07	
Rad	23,00	1:25:39	3:43	45	28:11	142	32:57	23,40	1:37:33	4:10	46	23:56	144	32:25	
Lauf	6,00	36:24	6:03	36	9:44	118	12:41	29,40	2:13:57	4:33	43	41:25	139	48:04	