



11. Cross Triathlon Friedrichroda
Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

Detailauswertung

Nendzynski, Frank

Gesamt-Zeit: 1:43:30

Verein: ZSG Grün-Weiß Waltershausen
Startnummer: 138

Strecke: 21,30 km
Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 106 (von 122)
Strecken-Platzierung/Männer: 94 (von 105)
Bestzeit der Strecke: 1:03:47

Kategorie:
Senioren 1, TM 40

Kategorie-Platzierung: 35(von 37)
Bestzeit in der Kategorie: 1:09:52

Kontrolle	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	0,30	9:04	30:13	37	4:15	100	4:23	0,30	9:04	30:13	38	1:36	106	4:08
Schwimmen Ges	0,30	9:04												
Rad	16,00	1:03:47	3:59	34	23:12	93	25:14	16,30	1:12:51	4:28	38	11:54	104	28:37
Rad Gesamt	16,00	1:03:47												
Lauf	5,00	30:39	6:07	34	10:09	93	11:54	21,30	1:43:30	4:51	35	33:38	94	39:43
Lauf Gesamt	21,00	1:43:30												