



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

## Exploitation détaillée

**Nendzynski, Frank**

**Temps total: 2:13:57**

Association: Schachclub Waltershausen

Dossard: 177

Circuit: 29.40 km

Place par parcours/Total: 158 (de 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

Place par parcours/Hommes: 139 (de 146)

Meilleur temps dans le parcours: 1:25:53

Catégorie:

Place par catégorie: 43(de 45)

AK 40 männlich

Meilleur temps dans la catégorie: 1:32:32

### 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	0.40	11:54	29:45	43	5:19	141	5:58	0.40	11:54	29:45	46	3:09	147	4:07	0.40	11:54	29:45	46	3:09	147	4:07	23.40	1:37:33	4:10	46	23:56	144	32:25	
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	23.40	1:37:33	4:10	46	23:56	144	32:25	29.40	2:13:57	4:33	43	41:25	139	48:04	
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	29.40	2:13:57	4:33	43	41:25	139	48:04								