



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
Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

Place par parcours/Total: 158 (de 172)
Place par parcours/Hommes: 139 (de 146)
Meilleur temps dans le parcours: 1:25:53

Catégorie:
AK 40 männlich

Place par catégorie: 43(de 45)
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															
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															