



**11. Cross Triathlon Friedrichroda**  
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

**Exploitation détaillée**

**Nendzynski, Frank**

**Temps total: 1:43:30**

Association: ZSG Grün-Weiß Waltershausen  
 Dossard: 138

Circuit: 21.30 km  
 Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

Place par parcours/Total: 106 (de 122)  
 Place par parcours/Hommes: 94 (de 105)  
 Meilleur temps dans le parcours: 1:03:47

Catégorie:  
 Seniores 1, TM 40

Place par catégorie: 35(de 37)  
 Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:52

Temps intermédiaires		Résultats d'étape						Résultat total						
Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
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 Total	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 Total	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 Total	21.00	1:43:30												