



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Nendzynski, Frank

□□□: 2:13:25

□□: Schachclub Waltershausen

□□: 155

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 122 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 108 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 36(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	11:27	28:37	38	4:36	112	5:42	0.40	11:27	28:37	39	0:52	114	4:06
Rad	23.00	1:21:36	3:32	38	1:21:36	112	1:21:36	23.40	1:33:03	3:58	13	11:05	112	26:39
Lauf	6.00	40:22	6:43	35	15:07	97	15:30	29.40	2:13:25	4:32	36	47:10	108	51:54