



26. stz-Werratal-Triathlon/6. Jedermann Triathlon  
 Naherholungszentrum Immelborn / 07.08.2011

□□□□

Nendzynski, Frank

□□□: 1:11:39

□□: Schachklub Waltershausen

□□: 129

□□: 19.30 km

□□□□□/□□□: 43 (of 50)

Jedermann-Triathlon 0,3-14,0-5,0

□□□□□/□: 37 (of 41)

□□□□□□: 50:39

□□□□:

□□□□□: 16(of 17)

Senioren

□□□□□□□: 59:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□    | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□    | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□    | □□ | □□    |
|-----------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|-------|---------|--------|----|-------|----|-------|
|           | km    | □□    | min/km | -  | -    | □  | □     | km    | □□      | min/km | -  | -     | □  | □     |
| Schwimmen | 0.30  | 10:39 | 35:30  | 14 | 3:05 | 38 | 4:25  | 0.30  | 10:39   | 35:30  | 3  | 2:27  | 18 | 0:01  |
| Rad       | 14.00 | 30:50 | 2:12   | 16 | 7:16 | 38 | 9:27  | 14.30 | 41:29   | 2:54   | 3  | 5:14  | 17 | 0:18  |
| Lauf      | 5.00  | 30:10 | 6:01   | 13 | 5:21 | 33 | 10:09 | 19.30 | 1:11:39 | 3:42   | 16 | 12:20 | 37 | 21:00 |