



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Nendzynski, Frank

□□□: 2:13:57

□□: Schachclub Waltershausen

□□: 177

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 158 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 139 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 43(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
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