



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Pahnke, Daniela

□□□: 2:01:26

□□: Rad-Art Tabarz

□□: 183

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 101 (of 132)

□□□□□/□: 9 (of 19)

□□□□□□: 1:35:38

□□□□:

Triathlon Frauen AK30

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:43:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:10	25:24	4	0:57	14	3:51	0.40	10:10	25:24	6	0:57	20	
Rad	23.00	1:07:31	2:56	2	9:10	5	9:10	23.40	1:17:41	3:19	6	10:07	20	
Lauf	6.00	43:45	7:17	5	13:16	18	14:03	29.40	2:01:26	4:07	3	17:49	9	25:48