



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Pahnke, Markus

□□□: 1:46:39

□□: Rad-Art Tabarz

□□: 182

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 52 (of 132)

□□□□□/□: 48 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 16(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:49	22:02	19	1:54	48	3:04	0.40	8:49	22:02	36	1:17	114	1:28
Rad	23.00	1:04:26	2:48	18	1:04:26	51	1:04:26	23.40	1:13:15	3:07	35		112	6:51
Lauf	6.00	33:24	5:33	16	8:32	52	8:32	29.40	1:46:39	3:37	16	22:52	48	25:08