



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

**Pahnke, Markus**

□□□: 1:48:22

□□: Rad-Art

□□: 237

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 81 (of 172)

□□□□□/□: 75 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 30 männlich

□□□□□: 24(of 42)

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:23	23:27	27	2:25	81	3:27	0.40	9:23	23:27	43	0:09	147	1:36	
Rad	23.00	1:07:09	2:55	27	13:08	85	14:27	23.40	1:16:32	3:16	42		144	11:24	
Lauf	6.00	31:50	5:18	18	8:07	60	8:07	29.40	1:48:22	3:41	24	22:29	75	22:29	