



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Silz, Achim

□□□: 2:01:28

□□: Erfurt

□□: 121

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 102 (of 132)

□□□□□/□: 93 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 34(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:15	23:07	23	2:24	64	3:30	0.40	9:15	23:07	39			114	1:54
Rad	23.00	1:15:18	3:16	36	1:15:18	99	1:15:18	23.40	1:24:33	3:36	38	2:35		112	18:09
Lauf	6.00	36:55	6:09	28	11:40	77	12:03	29.40	2:01:28	4:07	34	35:13		93	39:57