



Helms, Stefan

Biblis-Nordheim

Altersklasse: männl. AK 3 (TM 30-34) (MK3A)

Platz in der Alterklasse: 8

Gesamtplatzierung: 63

Gesamtzeit: 01:10:07

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Zeit	km/h	km ges.	Zeit ges.
Schwimmen	0.50	00:08:45	3.43	0.50	00:08:45
Rad	20.00	00:38:33	31.13	20.50	00:47:18
Lauf	5.00	00:22:49	13.15	25.50	01:10:07