



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 | 0.00 | 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 |