



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

FREYMARK, Daniel

□□: SG Altenbüren/ Scharfenberg

□□: 259

□□: 25.50 km

Volksdistanz (0,50-20,00-5,00)

□□□□:

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□: 1:30:37

□□: 16.55 km/h

□□□□: 3:33 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 157)

□□□□□/□: 76 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:10:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:38	27:15	5	4:19	92	5:36	0.50	13:38	27:15	5	4:19	92	5:36
Rad	20.00	54:18	2:42	5	13:56	86	17:11	20.50	1:07:56	3:18	5	18:15	86	22:06
Lauf	5.00	22:41	4:32	2	2:11	34	5:27	25.50	1:30:37	3:33	5	20:26	76	25:41