



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

SILKENBEUMER, Christian

□□: BSG Berufsfeuerwehr Münster

□□: 405

□□: 55.50 km

Olympische Distanz (1,50-44,00-10,00)

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 2:38:35

□□: 20.81 km/h

□□□□: 2:52 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 84)

□□□□□/□: 10 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 2:27:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	29:08	19:25	5	4:34	30	8:14	1.50	29:08	19:25	5	4:34	30	8:14
Rad	44.00	1:26:31	1:57	2	2:51	11	7:32	45.50	1:55:39	2:32	3	7:25	15	14:00
Lauf	10.00	42:56	4:17	3	3:19	10	5:37	55.50	2:38:35	2:51	2	10:44	10	19:37