



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

DAHLMANN, Christoph

□□: Team A.L..S.

□□: 159

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:56

□□: 15.32 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 157)

□□□□□/□: 91 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 16(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:39	29:18	18	5:56	100	6:37	0.50	14:39	29:18	18	5:56	100	6:37
Rad	20.00	54:24	2:43	16	17:17	87	17:17	20.50	1:09:03	3:22	16	23:13	92	23:13
Lauf	5.00	28:53	5:46	14	9:23	93	11:39	25.50	1:37:56	3:50	16	32:36	91	33:00