



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

MICHAELIS, Mark

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 286

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□: 1:25:11

□□: 17.61 km/h

□□□□: 3:20 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 157)

□□□□□/□: 52 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:23:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:17	22:33	4	2:49	43	3:15	0.50	11:17	22:33	4	2:49	43	3:15
Rad	20.00	50:24	2:31	4	3:42	63	13:17	20.50	1:01:41	3:00	4	2:07	59	15:51
Lauf	5.00	23:30	4:42	1	-	47	6:16	25.50	1:25:11	3:20	3	1:41	52	20:15