



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

JOHANNES, Manuel

□□: Freie Schwimmer Düsseldorf

□□: 444

□□: 55.50 km

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

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□: 2:54:24

□□: 18.92 km/h

□□□□: 3:08 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 84)

□□□□□/□: 34 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 2:40:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	25:24	16:56	1	-	10	4:30	1.50	25:24	16:56	1	-	10	4:30
Rad	44.00	1:39:52	2:16	6	13:21	45	20:53	45.50	2:05:16	2:45	4	11:53	30	23:37
Lauf	10.00	49:08	4:54	6	7:11	33	11:49	55.50	2:54:24	3:08	5	14:12	34	35:26