



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**DAUBER, Mario**

□□: VFL Marburg/www.dassportwerk.de

□□: 280

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:13:23

□□: 20.44 km/h

□□□□: 2:53 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 157)

□□□□□/□: 13 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 1:04:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50     | 9:54     | 19:48        | 4       | 1:31    | 19      | 1:52    | 0.50  | 9:54      | 19:48         | 4       | 1:31    | 19      | 1:52    |
| Rad       | 20.00    | 41:20    | 2:04         | 5       | 4:11    | 13      | 4:13    | 20.50 | 51:14     | 2:29          | 5       | 5:24    | 10      | 5:24    |
| Lauf      | 5.00     | 22:09    | 4:25         | 5       | 4:55    | 28      | 4:55    | 25.50 | 1:13:23   | 2:52          | 5       | 8:27    | 13      | 8:27    |