



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

DAHLKE, Jens

□□: Vereinslos

□□: 198

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□: 1:16:09

□□: 19.70 km/h

□□□□: 2:59 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 157)

□□□□□/□: 23 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 1:08:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:20	22:40	5	2:26	44	3:18	0.50	11:20	22:40	5	2:26	44	3:18
Rad	20.00	41:02	2:03	2	0:24	12	3:55	20.50	52:22	2:33	2	2:50	16	6:32
Lauf	5.00	23:47	4:45	7	4:28	51	6:33	25.50	1:16:09	2:59	3	7:18	23	11:13