



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**FRERKES, Daniel**

□□: Ajax Altenhellefeld

□□: 278

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□: 1:24:14

□□: 17.81 km/h

□□□□: 3:18 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 157)

□□□□□/□: 49 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 7(of 16)

□□□□□□□: 1:08:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:51	23:41	8	2:57	57	3:49	0.50	11:51	23:41	8	2:57	57	3:49
Rad	20.00	48:21	2:25	7	7:43	52	11:14	20.50	1:00:12	2:56	7	10:40	51	14:22
Lauf	5.00	24:02	4:48	9	4:43	53	6:48	25.50	1:24:14	3:18	7	15:23	49	19:18