



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

IPPACH, Dirk

□□: TriCops Warstein

□□: 289

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:25:29

□□: 17.55 km/h

□□□□: 3:21 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 157)

□□□□□/□: 53 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 8(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:24	26:48	14	4:41	88	5:22	0.50	13:24	26:48	14	4:41	88	5:22
Rad	20.00	48:48	2:26	8	11:41	56	11:41	20.50	1:02:12	3:02	9	16:22	62	16:22
Lauf	5.00	23:17	4:39	7	3:47	43	6:03	25.50	1:25:29	3:21	8	20:09	53	20:33