



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

FORELL, Michael

□□: -

□□: 209

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:25:59

□□: 17.45 km/h

□□□□: 3:22 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 157)

□□□□□/□: 57 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 1:04:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 11:49 | 23:37 | 9 | 3:26 | 53 | 3:47 | 0.50 | 11:49 | 23:37 | 9 | 3:26 | 53 | 3:47 | |
| Rad | 20.00 | 47:52 | 2:23 | 8 | 10:43 | 47 | 10:45 | 20.50 | 59:41 | 2:54 | 8 | 13:51 | 48 | 13:51 | |
| Lauf | 5.00 | 26:18 | 5:15 | 10 | 9:04 | 74 | 9:04 | 25.50 | 1:25:59 | 3:22 | 8 | 21:03 | 57 | 21:03 | |