



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

BRUCH, Guido

□□: Turnverein Griesenbrauck

□□: 176

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□: 1:23:27

□□: 17.97 km/h

□□□□: 3:16 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 157)

□□□□□/□: 44 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 1:16:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:52	27:44	6	3:23	95	5:50	0.50	13:52	27:44	6	3:23	95	5:50	
Rad	20.00	46:24	2:19	4	4:13	38	9:17	20.50	1:00:16	2:56	5	5:52	52	14:26	
Lauf	5.00	23:11	4:38	3	0:41	41	5:57	25.50	1:23:27	3:16	4	6:33	44	18:31	