



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

0000

SELKER, Astrid

00: LC Wiedenbrück

00: 122

00: 25.50 km

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

0000:

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

000: 1:19:01

00: 18.98 km/h

0000: 3:06 min/km

00000/000: 35 (of 157)

00000/0: 5 (of 42)

000000: 1:12:08

00000: 2(of 7)

0000000: 1:16:34

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	9:29	18:57	1	-	4	1:23	0.50	9:29	18:57	1	-	4	1:23
Rad	20.00	46:07	2:18	2	1:44	7	3:56	20.50	55:36	2:42	2	0:18	6	5:19
Lauf	5.00	23:25	4:41	2	2:09	8	2:09	25.50	1:19:01	3:05	2	2:27	5	6:53