



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**PORBECK, Frank**

□□: TuS Oeventrop

□□: 307

□□: 25.20 km

Sprintdistanz (0,2,- 20,00,- 5,00)

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:26:53

□□: 17.40 km/h

□□□□: 3:27 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 19)

□□□□□/□: 8 (of 9)

□□□□□□: 1:04:46

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:18:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	4:22	21:49	1	-	3	0:13	0.20	4:22	21:49	1	-	3	0:13	
Rad	20.00	56:58	2:50	2	7:20	8	16:24	20.20	1:01:20	3:02	2	6:37	8	16:37	
Lauf	5.00	25:33	5:06	2	2:10	8	5:30	25.20	1:26:53	3:26	2	8:47	8	22:07	