



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

BELLSCHEIDT, Dagmar

□□: ohne

□□: 164

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:27:38

□□: 17.12 km/h

□□□□: 3:26 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 157)

□□□□□/□: 16 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:27:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:32	21:03	1	-	12	2:26	0.50	10:32	21:03	1	-	12	2:26	
Rad	20.00	49:58	2:29	1	-	15	7:47	20.50	1:00:30	2:57	1	-	15	10:13	
Lauf	5.00	27:08	5:25	3	1:58	22	5:52	25.50	1:27:38	3:26	1	-	16	15:30	