



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

LANGE, Sigrid

□□: Lt Medebach

□□: 116

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 4 (55-59 Jahre)

□□□: 1:27:31

□□: 17.14 km/h

□□□□: 3:26 min/km

□□□□□/□□□□: 76 (of 157)

□□□□□/□: 15 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:27:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:16	18:32	1	-	3	1:10	0.50	9:16	18:32	1	-	3	1:10	
Rad	20.00	49:43	2:29	1	-	13	7:32	20.50	58:59	2:52	1	-	10	8:42	
Lauf	5.00	28:32	5:42	1	-	27	7:16	25.50	1:27:31	3:25	1	-	15	15:23	