



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**ZIMMERMANN, Franka**

□□: Marathon-Club Menden

□□: 203

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:28:48

□□: 16.89 km/h

□□□□: 3:29 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 157)

□□□□□/□: 18 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 1:24:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:29	20:57	2	0:19	10	2:23	0.50	10:29	20:57	2	0:19	10	2:23
Rad	20.00	56:45	2:50	4	7:00	25	14:34	20.50	1:07:14	3:16	4	7:19	24	16:57
Lauf	5.00	21:34	4:18	1	-	2	0:18	25.50	1:28:48	3:28	3	4:03	18	16:40