



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

RAUCH, Ina

□□: TSV Dieringhausen

□□: 119

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:30:09

□□: 16.64 km/h

□□□□: 3:32 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 157)

□□□□□/□: 21 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 1:24:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:17	22:33	4	1:07	24	3:11	0.50	11:17	22:33	4	1:07	24	3:11	
Rad	20.00	52:12	2:36	3	2:27	18	10:01	20.50	1:03:29	3:05	3	3:34	18	13:12	
Lauf	5.00	26:40	5:20	5	5:06	20	5:24	25.50	1:30:09	3:32	4	5:24	21	18:01	