



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HAHN, Volkmar

□□: -

□□: 160

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:30:17

□□: 16.61 km/h

□□□□: 3:32 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 157)

□□□□□/□: 73 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 1:05:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:10	26:19	16	5:08	84	5:08	0.50	13:10	26:19	16	5:08	84	5:08
Rad	20.00	51:52	2:35	14	12:21	74	14:45	20.50	1:05:02	3:10	15	16:58	75	19:12
Lauf	5.00	25:15	5:02	11	7:21	64	8:01	25.50	1:30:17	3:32	13	24:19	73	25:21