



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**HEISTER, Erwin**

□□: NDD Doetinchem

□□: 462

□□: 55.50 km

Olympische Distanz (1,50-44,00-10,00)

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 2:31:48

□□: 21.74 km/h

□□□□: 2:44 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 84)

□□□□□/□: 6 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 2(of 17)

□□□□□□□: 2:31:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	24:52	16:34	3	1:58	9	3:58	1.50	24:52	16:34	3	1:58	9	3:58
Rad	44.00	1:23:39	1:54	1	-	4	4:40	45.50	1:48:31	2:23	2	0:12	6	6:52
Lauf	10.00	43:17	4:19	3	2:47	12	5:58	55.50	2:31:48	2:44	2	0:27	6	12:50