



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**TIGGES, Sabrina**

□□: SC Hagen-Wildewiese

□□: 153

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK4 weiblich (35-39 Jahre)

□□□: 1:30:56

□□: 16.50 km/h

□□□□: 3:34 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 157)

□□□□□/□: 22 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:30:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□    | □□    | □□     | □□ | □□ | □□ | □□    | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□ | □□ | □□    |
|-----------|-------|-------|--------|----|----|----|-------|-------|---------|--------|----|----|----|-------|
|           | km    | □□    | min/km | -  | -  | □  | □     | km    | □□      | min/km | -  | -  | □  | □     |
| Schwimmen | 0.50  | 12:55 | 25:49  | 1  | -  | 35 | 4:49  | 0.50  | 12:55   | 25:49  | 1  | -  | 35 | 4:49  |
| Rad       | 20.00 | 52:17 | 2:36   | 1  | -  | 19 | 10:06 | 20.50 | 1:05:12 | 3:10   | 1  | -  | 20 | 14:55 |
| Lauf      | 5.00  | 25:44 | 5:08   | 1  | -  | 18 | 4:28  | 25.50 | 1:30:56 | 3:33   | 1  | -  | 22 | 18:48 |