10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

RENNER, Dirk

□□: Sauerländer Berggämse
□□: 167

□□: 25.50 km
Volksdistanz (0,50-20,00-5,00)

□□□□:
Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:32:21

□□: 16.57 km/h
□□□□: 3:37 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 157)
□□□□□/□: 79 (of 115)
□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 14(of 17)
□□□□□□□: 1:05:58

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:46	21:32	7	2:44	31	2:44	0.50	10:46	21:32	7	2:44	31	2:44
Rad	20.00	53:36	2:40	15	14:05	84	16:29	20.50	1:04:22	3:08	14	16:18	71	18:32
Lauf	5.00	27:59	5:35	15	10:05	88	10:45	25.50	1:32:21	3:37	14	26:23	79	27:25