



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

TSCHENSE, Alexander

□□: vereinslos

□□: 113

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:32:24

□□: 16.23 km/h

□□□□: 3:37 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 157)

□□□□□/□: 80 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 1:04:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:36	23:11	8	3:13	50	3:34	0.50	11:36	23:11	8	3:13	50	3:34
Rad	20.00	51:59	2:35	11	14:50	75	14:52	20.50	1:03:35	3:06	11	17:45	68	17:45
Lauf	5.00	28:49	5:45	13	11:35	92	11:35	25.50	1:32:24	3:37	11	27:28	80	27:28