



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

SCHULTE, Ralf

□□: Fit4Tri Lippstadt

□□: 238

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:33:12

□□: 16.09 km/h

□□□□: 3:39 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 157)

□□□□□/□: 83 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 15(of 17)

□□□□□□□: 1:05:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:02	26:03	15	5:00	82	5:00	0.50	13:02	26:03	15	5:00	82	5:00
Rad	20.00	48:46	2:26	13	9:15	55	11:39	20.50	1:01:48	3:00	13	13:44	60	15:58
Lauf	5.00	31:24	6:16	16	13:30	101	14:10	25.50	1:33:12	3:39	15	27:14	83	28:16