



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

0000

HARDES, Thorsten

00: herdringer.de

00: 241

00: 25.50 km

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

0000:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

000: 1:33:43

00: 16.01 km/h

0000: 3:41 min/km

00000/000: 108 (of 157)

00000/0: 85 (of 115)

000000: 1:04:56

00000: 9(of 11)

0000000: 1:14:02

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	13:18	26:36	11	3:40	87	5:16	0.50	13:18	26:36	11	3:40	87	5:16
Rad	20.00	55:23	2:46	9	12:11	91	18:16	20.50	1:08:41	3:21	10	14:48	89	22:51
Lauf	5.00	25:02	5:00	9	4:54	59	7:48	25.50	1:33:43	3:40	9	19:41	85	28:47