



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

NICKELEIT-RISSE, Ulrich

□□: Energeticum Lippstadt

□□: 168

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:33:31

□□: 16.04 km/h

□□□□: 3:40 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 157)

□□□□□/□: 84 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 14(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:42	27:23	16	4:59	94	5:40	0.50	13:42	27:23	16	4:59	94	5:40
Rad	20.00	53:26	2:40	15	16:19	82	16:19	20.50	1:07:08	3:16	15	21:18	85	21:18
Lauf	5.00	26:23	5:16	11	6:53	75	9:09	25.50	1:33:31	3:40	14	28:11	84	28:35