



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

KRAUSE, Silke

□□: Marathon-Club Menden

□□: 187

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:33:05

□□: 16.11 km/h

□□□□: 3:39 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 157)

□□□□□/□: 23 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:18:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:45	21:30	3	1:11	16	2:39	0.50	10:45	21:30	3	1:11	16	2:39	
Rad	20.00	54:51	2:44	4	11:39	23	12:40	20.50	1:05:36	3:11	4	11:42	22	15:19	
Lauf	5.00	27:29	5:29	4	5:25	24	6:13	25.50	1:33:05	3:39	4	14:32	23	20:57	