



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

GRAEFE, Jens

□□: Rc Allemania

□□: 420

□□: 55.50 km

Olympische Distanz (1,50-44,00-10,00)

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 2:35:54

□□: 21.17 km/h

□□□□: 2:49 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 84)

□□□□□/□: 8 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 2:31:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	26:47	17:51	5	3:53	14	5:53	1.50	26:47	17:51	5	3:53	14	5:53
Rad	44.00	1:28:37	2:00	3	4:58	16	9:38	45.50	1:55:24	2:32	4	7:05	13	13:45
Lauf	10.00	40:30	4:02	1	-	6	3:11	55.50	2:35:54	2:48	3	4:33	8	16:56