



10. ITH-Hennesees-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

CURDES, Björn

□□: SV Herdringen

□□: 181

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 1:35:50

□□: 15.65 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 157)

□□□□□/□: 88 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 1:04:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 13:33 | 27:06 | 12 | 5:10 | 91 | 5:31 | 0.50 | 13:33 | 27:06 | 12 | 5:10 | 91 | 5:31 |
| Rad | 20.00 | 56:31 | 2:49 | 13 | 19:22 | 92 | 19:24 | 20.50 | 1:10:04 | 3:25 | 13 | 24:14 | 93 | 24:14 |
| Lauf | 5.00 | 25:46 | 5:09 | 8 | 8:32 | 70 | 8:32 | 25.50 | 1:35:50 | 3:45 | 13 | 30:54 | 88 | 30:54 |