



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

JAHNZ, Frederic

□□: Vereinslos

□□: 183

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□: 1:37:49

□□: 15.33 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 157)

□□□□□/□: 90 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:08:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:53	29:45	14	5:59	101	6:51	0.50	14:53	29:45	14	5:59	101	6:51
Rad	20.00	54:03	2:42	12	13:25	85	16:56	20.50	1:08:56	3:21	14	19:24	91	23:06
Lauf	5.00	28:53	5:46	14	9:34	93	11:39	25.50	1:37:49	3:50	13	28:58	90	32:53