



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

BRÄGAS, Sarah

□□: Team PGB

□□: 314

□□: 25.20 km

Sprintdistanz (0,2,- 20,00,- 5,00)

□□□□:

AK4 weiblich (35-39 Jahre)

□□□: 1:36:24

□□: 15.68 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 19)

□□□□□/□: 8 (of 10)

□□□□□□: 1:07:38

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:21:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	5:30	27:30	2	0:07	6	1:47	0.20	5:30	27:30	2	0:07	6	1:47
Rad	20.00	59:34	2:58	3	6:55	8	16:22	20.20	1:05:04	3:13	3	7:02	7	17:57
Lauf	5.00	31:20	6:15	2	7:31	8	10:49	25.20	1:36:24	3:49	3	14:33	8	28:46