



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HERETH, Frank

□□: TriSpeed Herscheid

□□: 459

□□: 55.50 km

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

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□: 2:40:12

□□: 20.60 km/h

□□□□: 2:53 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 84)

□□□□□/□: 13 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 2:40:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□□□							□□□□							□□□	
	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □		
Schwimmen	1.50	26:52	17:54	3	1:28	17	5:58	1.50	26:52	17:54	3	1:28	17	5:58		
Rad	44.00	1:26:31	1:57	1	-	11	7:32	45.50	1:53:23	2:29	1	-	9	11:44		
Lauf	10.00	46:49	4:40	4	4:52	24	9:30	55.50	2:40:12	2:53	1	-	13	21:14		