



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

PUFAL, Kai

□□: Campus Physio

□□: 197

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:40:05

□□: 14.99 km/h

□□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 157)

□□□□□/□: 96 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 17(of 17)

□□□□□□□: 1:05:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:50	23:40	13	3:48	56	3:48	0.50	11:50	23:40	13	3:48	56	3:48
Rad	20.00	55:06	2:45	17	15:35	90	17:59	20.50	1:06:56	3:15	16	18:52	84	21:06
Lauf	5.00	33:09	6:37	17	15:15	105	15:55	25.50	1:40:05	3:55	17	34:07	96	35:09