



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

BLOMEN, Frank

□□: Hamminkelter SV

□□: 485

□□: 55.50 km

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

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 2:41:07

□□: 20.48 km/h

□□□□: 2:54 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 84)

□□□□□/□: 15 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 2:39:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	30:41	20:27	8	3:30	41	9:47	1.50	30:41	20:27	8	3:30	41	9:47
Rad	44.00	1:25:14	1:56	1	-	8	6:15	45.50	1:55:55	2:32	2	3:08	16	14:16
Lauf	10.00	45:12	4:31	2	1:51	18	7:53	55.50	2:41:07	2:54	3	1:34	15	22:09