



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

OTTO, Melanie

□□: RSV Osthelden

□□: 244

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:40:23

□□: 14.94 km/h

□□□□: 3:56 min/km

□□□□□/□□□: 127 (of 157)

□□□□□/□: 31 (of 42)

□□□□□□: 1:12:08

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:27:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:27	22:53	4	0:55	28	3:21	0.50	11:27	22:53	4	0:55	28	3:21
Rad	20.00	56:53	2:50	4	6:55	28	14:42	20.50	1:08:20	3:19	3	7:50	26	18:03
Lauf	5.00	32:03	6:24	6	6:53	36	10:47	25.50	1:40:23	3:56	4	12:45	31	28:15