



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

REIß, Thomas

□□: herdringer.de

□□: 239

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:48:04

□□: 13.88 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 157)

□□□□□/□: 106 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 19(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	15:40	31:19	19	6:57	104	7:38	0.50	15:40	31:19	19	6:57	104	7:38	
Rad	20.00	58:43	2:56	18	21:36	96	21:36	20.50	1:14:23	3:37	19	28:33	101	28:33	
Lauf	5.00	33:41	6:44	18	14:11	108	16:27	25.50	1:48:04	4:14	19	42:44	106	43:08	