



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

## TICHELOFEN, Dieter

□□: Ritzelbande

□□: 486

□□: 55.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 2:49:57

□□: 19.42 km/h

□□□□: 3:04 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 84)

□□□□□/□: 25 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 2:31:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	1.50	31:56	21:17	9	9:02	47	11:02	1.50	31:56	21:17	9	9:02	47	11:02
Rad	44.00	1:32:16	2:05	8	8:37	25	13:17	45.50	2:04:12	2:43	7	15:53	29	22:33
Lauf	10.00	45:45	4:34	4	5:15	21	8:26	55.50	2:49:57	3:03	5	18:36	25	30:59