



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

□□: 19.59 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 | |