



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

KNOSPE, Janin

□□: ASC Ahlen

□□: 454

□□: 55.50 km

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

□□□□:

AK4 weiblich (35-39 Jahre)

□□□: 2:50:38

□□: 19.34 km/h

□□□□: 3:04 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 84)

□□□□□/□: 3 (of 15)

□□□□□□: 2:36:33

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 2:44:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	28:31	19:00	2	1:09	6	1:46	1.50	28:31	19:00	2	1:09	6	1:46
Rad	44.00	1:34:21	2:08	2	2:21	4	6:04	45.50	2:02:52	2:42	2	3:30	4	7:10
Lauf	10.00	47:46	4:46	3	2:31	5	6:55	55.50	2:50:38	3:04	2	6:01	3	14:05