



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**RUDNIK, Christian**

□□: LT Starlight Team Essen

□□: 172

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:46:03

□□: 14.14 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 157)

□□□□□/□: 101 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 18(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:09	24:18	9	3:26	65	4:07	0.50	12:09	24:18	9	3:26	65	4:07
Rad	20.00	1:00:13	3:00	19	23:06	101	23:06	20.50	1:12:22	3:31	18	26:32	97	26:32
Lauf	5.00	33:41	6:44	18	14:11	108	16:27	25.50	1:46:03	4:09	18	40:43	101	41:07