



# 10. ITH-Henneseer-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

0000

**RUDNIK, Samuel**

000: 1:46:03

00: ohne

00: 14.14 km/h

00: 174

0000: 4:10 min/km

00: 25.50 km

00000/000: 139 (of 157)

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

00000/0: 101 (of 115)

000000: 1:04:56

0000:

00000: 11(of 11)

AK3 männlich (30-34 Jahre)

0000000: 1:14:02

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	12:09	24:18	9	2:31	65	4:07	0.50	12:09	24:18	9	2:31	65	4:07
Rad	20.00	1:00:13	3:00	11	17:01	101	23:06	20.50	1:12:22	3:31	11	18:29	97	26:32
Lauf	5.00	33:41	6:44	11	13:33	108	16:27	25.50	1:46:03	4:09	11	32:01	101	41:07