



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

RUDNIK, Samuel

□□: ohne

□□: 174

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 1:46:03

□□: 14.14 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 157)

□□□□□/□: 101 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 1:14:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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