



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

SCHÄFER, Steffen

□□□: 1:46:03

□□: ohne

□□: 14.14 km/h

□□: 171

□□□□: 4:10 min/km

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 140 (of 157)

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

□□□□□/□: 101 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□:

□□□□□: 8(of 10)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:23:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:06	26:11	8	4:38	83	5:04	0.50	13:06	26:11	8	4:38	83	5:04
Rad	20.00	59:23	2:58	6	12:41	98	22:16	20.50	1:12:29	3:32	6	12:55	99	26:39
Lauf	5.00	33:34	6:42	8	10:04	107	16:20	25.50	1:46:03	4:09	8	22:33	101	41:07