



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

PAHL, Rainer

□□: SV Hederborn Upsprunge

□□: 434

□□: 55.50 km

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

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 2:59:02

□□: 18.43 km/h

□□□□: 3:14 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 84)

□□□□□/□: 40 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 2:39:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	33:49	22:32	16	6:38	57	12:55	1.50	33:49	22:32	16	6:38	57	12:55
Rad	44.00	1:36:42	2:11	8	11:28	35	17:43	45.50	2:10:31	2:52	8	17:44	43	28:52
Lauf	10.00	48:31	4:51	7	5:10	32	11:12	55.50	2:59:02	3:13	8	19:29	40	40:04