



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

WEIER, Ralf

□□: Marathon-Club Menden

□□: 186

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:05:20

□□: 22.96 km/h

□□□□: 2:34 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 157)

□□□□□/□: 2 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 1(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	8:43	17:26	1	-	6	0:41	0.50	8:43	17:26	1	-	6	0:41
Rad	20.00	37:07	1:51	1	-	1	-	20.50	45:50	2:14	1	-	1	-
Lauf	5.00	19:30	3:53	1	-	8	2:16	25.50	1:05:20	2:33	1	-	2	0:24