



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HOLZMANN, Frank

□□: TriSpeed Herscheid e.V.

□□: 242

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:05:58

□□: 22.74 km/h

□□□□: 2:35 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 157)

□□□□□/□: 3 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 1(of 17)

□□□□□□□: 1:05:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:02	16:03	1	-	1	-	0.50	8:02	16:03	1	-	1	-
Rad	20.00	40:02	2:00	2	0:31	6	2:55	20.50	48:04	2:20	1	-	4	2:14
Lauf	5.00	17:54	3:34	1	-	2	0:40	25.50	1:05:58	2:35	1	-	3	1:02