



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

0000

THOMA, Waldemar

00: Kein

00: 269

00: 25.50 km

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

0000:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

000: 1:10:26

00: 21.30 km/h

0000: 2:46 min/km

00000/000: 9 (of 157)

00000/0: 9 (of 115)

000000: 1:04:56

00000: 2(of 17)

0000000: 1:05:58

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	12:25	24:49	14	4:23	73	4:23	0.50	12:25	24:49	14	4:23	73	4:23
Rad	20.00	39:31	1:58	1	-	5	2:24	20.50	51:56	2:31	5	3:52	15	6:06
Lauf	5.00	18:30	3:42	2	0:36	3	1:16	25.50	1:10:26	2:45	2	4:28	9	5:30