



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

THOMA, Waldemar

□□: Kein

□□: 269

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:10:26

□□: 21.30 km/h

□□□□: 2:46 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 157)

□□□□□/□: 9 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 2(of 17)

□□□□□□□: 1:05:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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 |