



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HANNIG, Ralf

□□: Team CLaRa

□□: 199

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:14:57

□□: 20.01 km/h

□□□□: 2:56 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 157)

□□□□□/□: 18 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 3(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:04	22:07	5	2:21	38	3:02	0.50	11:04	22:07	5	2:21	38	3:02
Rad	20.00	43:12	2:09	3	6:05	19	6:05	20.50	54:16	2:38	4	8:26	23	8:26
Lauf	5.00	20:41	4:08	2	1:11	13	3:27	25.50	1:14:57	2:56	3	9:37	18	10:01