



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

## STEINHAUSEN, Mario

□□: SC Züschen

□□: 243

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 1:15:44

□□: 19.81 km/h

□□□□: 2:58 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 157)

□□□□□/□: 20 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 1:14:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:59	19:57	3	0:21	20	1:57	0.50	9:59	19:57	3	0:21	20	1:57
Rad	20.00	43:54	2:11	2	0:42	22	6:47	20.50	53:53	2:37	1	-	19	8:03
Lauf	5.00	21:51	4:22	4	1:43	24	4:37	25.50	1:15:44	2:58	2	1:42	20	10:48