



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HERTING, Jörg

□□: Tri-Cops Warstein

□□: 236

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 1:15:51

□□: 19.78 km/h

□□□□: 2:58 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 157)

□□□□□/□: 21 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 1:05:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:18	20:36	5	2:16	23	2:16	0.50	10:18	20:36	5	2:16	23	2:16	
Rad	20.00	43:59	2:11	8	4:28	23	6:52	20.50	54:17	2:38	7	6:13	24	8:27	
Lauf	5.00	21:34	4:18	7	3:40	23	4:20	25.50	1:15:51	2:58	7	9:53	21	10:55	