



10. ITH-Henneseer-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

0000

SCHWEDA, Thomas

00: Tri-Sport-Team TV Verl

00: 185

00: 25.50 km

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

0000:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

000: 1:16:00

00: 19.74 km/h

0000: 2:59 min/km

00000/000: 23 (of 157)

00000/0: 22 (of 115)

000000: 1:04:56

00000: 8(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	10:49	21:37	8	2:47	33	2:47	0.50	10:49	21:37	8	2:47	33	2:47
Rad	20.00	44:03	2:12	9	4:32	25	6:56	20.50	54:52	2:40	9	6:48	29	9:02
Lauf	5.00	21:08	4:13	4	3:14	17	3:54	25.50	1:16:00	2:58	8	10:02	22	11:04