



10. ITH-Henneseer-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

PLAßWILM, Andreas

□□: fit4tri TG Bad Waldsee 1848

□□: 124

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□: 1:16:54

□□: 19.51 km/h

□□□□: 3:01 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 157)

□□□□□/□: 25 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 1:16:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:13	24:26	4	1:44	68	4:11	0.50	12:13	24:26	4	1:44	68	4:11
Rad	20.00	42:11	2:06	1	-	16	5:04	20.50	54:24	2:39	1	-	25	8:34
Lauf	5.00	22:30	4:30	1	-	30	5:16	25.50	1:16:54	3:00	1	-	25	11:58