



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

BRODA, Benedikt

□□: none

□□: 139

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 1:18:00

□□: 19.23 km/h

□□□□: 3:04 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 157)

□□□□□/□: 27 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 1:14:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:59	23:57	8	2:21	61	3:57	0.50	11:59	23:57	8	2:21	61	3:57	
Rad	20.00	45:13	2:15	5	2:01	34	8:06	20.50	57:12	2:47	7	3:19	38	11:22	
Lauf	5.00	20:48	4:09	2	0:40	15	3:34	25.50	1:18:00	3:03	3	3:58	27	13:04	