



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 | |