



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

SANDER, Florian

□□: Köln

□□: 196

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 1:18:51

□□: 19.02 km/h

□□□□: 3:05 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 157)

□□□□□/□: 28 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 1:14:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:45	19:30	2	0:07	15	1:43	0.50	9:45	19:30	2	0:07	15	1:43
Rad	20.00	46:49	2:20	7	3:37	41	9:42	20.50	56:34	2:45	4	2:41	33	10:44
Lauf	5.00	22:17	4:27	6	2:09	29	5:03	25.50	1:18:51	3:05	4	4:49	28	13:55