



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**HEDDENDORP, Jens**

□□: SUS Stadtlohn Triathlon

□□: 247

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 1:19:26

□□: 18.88 km/h

□□□□: 3:07 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 157)

□□□□□/□: 33 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 1:14:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:48	21:36	6	1:10	32	2:46	0.50	10:48	21:36	6	1:10	32	2:46	
Rad	20.00	45:54	2:17	6	2:42	37	8:47	20.50	56:42	2:45	5	2:49	35	10:52	
Lauf	5.00	22:44	4:32	7	2:36	35	5:30	25.50	1:19:26	3:06	8	5:24	33	14:30	