



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HARTWIG, Constantin

□□: Bad Grandpas Düsseldorf

□□: 146

□□: 25.50 km

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

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□: 1:18:52

□□: 19.02 km/h

□□□□: 3:05 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 157)

□□□□□/□: 30 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 1:14:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:38	21:15	4	1:00	27	2:36	0.50	10:38	21:15	4	1:00	27	2:36
Rad	20.00	47:03	2:21	8	3:51	42	9:56	20.50	57:41	2:48	8	3:48	40	11:51
Lauf	5.00	21:11	4:14	3	1:03	21	3:57	25.50	1:18:52	3:05	6	4:50	30	13:56