



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

HELLE, Dietmar

□□: TuS GW Allagen

□□: 320

□□: 25.20 km

Sprintdistanz (0,2,- 20,00,- 5,00)

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:18:23

□□: 19.14 km/h

□□□□: 3:07 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 19)

□□□□□/□: 6 (of 9)

□□□□□□: 1:04:46

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:18:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	5:32	27:39	1	-	8	1:23	0.20	5:32	27:39	1	-	8	1:23	
Rad	20.00	48:53	2:26	1	-	4	8:19	20.20	54:25	2:41	1	-	4	9:42	
Lauf	5.00	23:58	4:47	1	-	6	3:55	25.20	1:18:23	3:06	1	-	6	13:37	