



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

SCHNITZMEIER, Ralf

□□: Hannover 96

□□: 213

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:20:41

□□: 18.59 km/h

□□□□: 3:10 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 157)

□□□□□/□: 38 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:16	24:32	11	3:33	70	4:14	0.50	12:16	24:32	11	3:33	70	4:14
Rad	20.00	47:17	2:21	6	10:10	46	10:10	20.50	59:33	2:54	6	13:43	45	13:43
Lauf	5.00	21:08	4:13	4	1:38	17	3:54	25.50	1:20:41	3:09	5	15:21	38	15:45