



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

KURTEN, Elmar

□□: Wasserfreunde Finnentrop

□□: 157

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:24:05

□□: 17.84 km/h

□□□□: 3:18 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 157)

□□□□□/□: 47 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 7(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:40	23:19	6	2:57	51	3:38	0.50	11:40	23:19	6	2:57	51	3:38
Rad	20.00	49:25	2:28	9	12:18	59	12:18	20.50	1:01:05	2:58	7	15:15	55	15:15
Lauf	5.00	23:00	4:35	6	3:30	39	5:46	25.50	1:24:05	3:17	7	18:45	47	19:09