



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

GELLHAUS, Bernd

□□: PV Witten

□□: 117

□□: 25.50 km

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

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:30:47

□□: 16.52 km/h

□□□□: 3:34 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 157)

□□□□□/□: 77 (of 115)

□□□□□□: 1:04:56

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 1:05:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:29	24:57	12	3:46	75	4:27	0.50	12:29	24:57	12	3:46	75	4:27
Rad	20.00	50:54	2:32	12	13:47	67	13:47	20.50	1:03:23	3:05	12	17:33	65	17:33
Lauf	5.00	27:24	5:28	12	7:54	84	10:10	25.50	1:30:47	3:33	12	25:27	77	25:51