



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

GELLHAUS, Anja

□□: PV Witten

□□: 318

□□: 25.20 km

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

□□□□:

Seniorinnen 3 (50-54 Jahre)

□□□: 1:36:24

□□: 15.56 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 19)

□□□□□/□: 8 (of 10)

□□□□□□: 1:07:38

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:34:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	6:12	31:00	2	0:29	8	2:29	0.20	6:12	31:00	2	0:29	8	2:29
Rad	20.00	58:55	2:56	1	-	7	15:43	20.20	1:05:07	3:13	1	-	8	18:00
Lauf	5.00	31:17	6:15	2	2:57	7	10:46	25.20	1:36:24	3:49	2	2:19	8	28:46