



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

GONDA, Harald

□□: ohne

□□: 417

□□: 55.50 km

Olympische Distanz (1,50-44,00-10,00)

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□: 2:55:15

□□: 18.83 km/h

□□□□: 3:10 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 84)

□□□□□/□: 35 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 2:36:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	30:34	20:22	5	8:04	40	9:40	1.50	30:34	20:22	5	8:04	40	9:40
Rad	44.00	1:32:46	2:06	2	7:39	26	13:47	45.50	2:03:20	2:42	3	11:14	27	21:41
Lauf	10.00	51:55	5:11	4	13:08	42	14:36	55.50	2:55:15	3:09	4	19:06	35	36:17