



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

GEROLD, Volker

□□: TuS Velmede-Bestwig

□□: 491

□□: 55.50 km

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

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□: 3:03:48

□□: 17.95 km/h

□□□□: 3:19 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 84)

□□□□□/□: 45 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 2:31:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	28:59	19:19	7	6:05	29	8:05	1.50	28:59	19:19	7	6:05	29	8:05
Rad	44.00	1:38:19	2:14	11	14:40	41	19:20	45.50	2:07:18	2:47	10	18:59	37	25:39
Lauf	10.00	56:30	5:39	13	16:00	55	19:11	55.50	3:03:48	3:18	11	32:27	45	44:50