



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

KRAUS, Gudrun

□□: ASC Ahlen

□□: 455

□□: 55.50 km

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

□□□□:

Seniorinnen 4 (55-59 Jahre)

□□□: 3:03:56

□□: 17.94 km/h

□□□□: 3:19 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 84)

□□□□□/□: 9 (of 15)

□□□□□□: 2:36:33

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 3:03:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	32:40	21:46	1	-	12	5:55	1.50	32:40	21:46	1	-	12	5:55
Rad	44.00	1:42:09	2:19	1	-	8	13:52	45.50	2:14:49	2:57	1	-	9	19:07
Lauf	10.00	49:07	4:54	1	-	8	8:16	55.50	3:03:56	3:18	1	-	9	27:23