



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

**GERDES, Jens**

□□: Tri-As Hamm

□□: 426

□□: 55.50 km

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

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□: 3:12:49

□□: 17.11 km/h

□□□□: 3:28 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 84)

□□□□□/□: 53 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 2:40:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	28:27	18:57	4	3:03	27	7:33	1.50	28:27	18:57	4	3:03	27	7:33
Rad	44.00	1:51:47	2:32	8	25:16	63	32:48	45.50	2:20:14	3:04	8	26:51	56	38:35
Lauf	10.00	52:35	5:15	7	10:38	46	15:16	55.50	3:12:49	3:28	8	32:37	53	53:51