



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

Prünzte, Kai

□□□: 2:45:26

□□: Triathlon TEAM TG Witten

□□: 391

□□: 55.40 km

□□□□□/□□□: 30 (of 86)

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

□□□□□/□: 30 (of 69)

□□□□□□: 2:15:45

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 2:29:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	26:18	18:47	3	5:13	22	5:31	1.40	26:18	18:47	2	5:13	58	
Wechsel S -> R	-	2:23	-	3	0:10	33	1:03	1.40	28:41	20:29	2	5:23	58	
Schwimmen □□□	1.40	28:41	20:29	2	5:23	58		1.40	28:41	20:29	2	5:23	58	
Rad netto	44.00	1:30:43	2:03	5	9:29	47	18:42	45.40	1:59:24	2:37	2	14:52	62	
Wechsel R -> L	-	1:19	-	1	-	15	0:28	45.40	2:00:43	2:39	2	14:32	55	
Rad □□□	44.00	1:32:02	2:05	5	9:09	45	18:31	45.40	2:00:43	2:39	2	14:32	55	
Lauf	10.00	44:43	4:28	2	1:05	21	7:30	55.40	2:45:26	2:59	2	15:37	30	29:41