



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

Horstkemper, Ralf

□□□: 2:45:52

□□: TV Einigkeit Langenberg

□□: 353

□□: 55.40 km

□□□□□/□□□: 32 (of 86)

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

□□□□□/□: 32 (of 69)

□□□□□□: 2:15:45

□□□□:

□□□□□: 8(of 10)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 2:15:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	25:47	18:25	3	5:00	16	5:00	1.40	25:47	18:25	7	5:00	57	
Wechsel S -> R	-	2:44	-	10	1:01	42	1:24	1.40	28:31	20:22	7	5:46	57	
Schwimmen □□□	1.40	28:31	20:22	7	5:46	57		1.40	28:31	20:22	7	5:46	57	
Rad netto	44.00	1:27:00	1:58	7	12:22	35	14:59	45.40	1:55:31	2:32	6	18:08	54	
Wechsel R -> L	-	1:40	-	8	0:34	37	0:49	45.40	1:57:11	2:34	8	18:39	63	
Rad □□□	44.00	1:28:40	2:00	7	12:53	34	15:09	45.40	1:57:11	2:34	8	18:39	63	
Lauf	10.00	48:41	4:52	9	11:28	40	11:28	55.40	2:45:52	2:59	8	30:07	32	30:07