



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Zimmermann-Michallek, Marcus

□□□: 1:31:10

□□: kein Verein

□□: 219

□□: 25.70 km

Volksdistanz (0,70-20,00-5,00)

□□□□□/□□□: 67 (of 113)

□□□□□/□: 53 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:13:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:24	24:51	5	6:01	61	8:06	0.70	17:24	24:51	5	6:01	61	8:06
Wechsel S -> R	-	3:11	-	4	1:21	50	1:38	0.70	20:35	29:24	5	7:22	54	9:39
Schwimmen □□□	0.70	20:35	29:24	5	7:22	54	9:39	0.70	20:35	29:24	5	7:22	54	9:39
Rad netto	20.00	48:19	2:24	6	11:56	75	14:32	20.70	1:08:54	3:19	5	19:18	71	24:10
Wechsel R -> L	-	2:00	-	4	0:36	47	0:57	20.70	1:10:54	3:25	5	19:54	70	24:59
Rad □□□	20.00	50:19	2:30	6	12:32	73	15:21	20.70	1:10:54	3:25	5	19:54	70	24:59
Lauf	5.00	20:16	4:03	2	0:27	12	2:48	25.70	1:31:10	3:32	5	17:56	53	27:15