



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Leismann, Markus

□□□: 1:32:58

□□: BSG Trilux

□□: 117

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 71 (of 113)

□□□□□/□: 57 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 1:15:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:01	21:27	6	1:48	36	5:43	0.70	15:01	21:27	6	1:48	36	5:43	
Wechsel S -> R	-	3:12	-	8	0:56	51	1:39	0.70	18:13	26:01	6	2:37	39	7:17	
Schwimmen □□□	0.70	18:13	26:01	6	2:37	39	7:17	0.70	18:13	26:01	6	2:37	39	7:17	
Rad netto	20.00	45:38	2:16	12	9:23	63	11:51	20.70	1:03:51	3:05	9	11:04	52	19:07	
Wechsel R -> L	-	2:07	-	8	0:43	59	1:04	20.70	1:05:58	3:11	9	11:15	52	20:03	
Rad □□□	20.00	47:45	2:23	10	9:34	61	12:47	20.70	1:05:58	3:11	9	11:15	52	20:03	
Lauf	5.00	27:00	5:24	12	6:04	73	9:32	25.70	1:32:58	3:37	9	17:19	57	29:03	