



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Austermann, Peter

□□□: 1:33:56

□□: SC Relax Beckum

□□: 102

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 76 (of 113)

□□□□□/□: 61 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:25:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:04	21:31	1	-	37	5:46	0.70	15:04	21:31	1	-	37	5:46	
Wechsel S -> R	-	2:58	-	3	0:29	42	1:25	0.70	18:02	25:45	1	-	35	7:06	
Schwimmen □□□	0.70	18:02	25:45	1	-	35	7:06	0.70	18:02	25:45	1	-	35	7:06	
Rad netto	20.00	45:05	2:15	3	4:30	61	11:18	20.70	1:03:07	3:02	3	1:51	49	18:23	
Wechsel R -> L	-	2:05	-	3	0:36	54	1:02	20.70	1:05:12	3:08	3	2:11	49	19:17	
Rad □□□	20.00	47:10	2:21	3	4:50	58	12:12	20.70	1:05:12	3:08	3	2:11	49	19:17	
Lauf	5.00	28:44	5:44	3	6:10	75	11:16	25.70	1:33:56	3:39	3	8:21	61	30:01	