



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Helle, Dietmar

□□□: 1:34:11

□□: TUS GW Allagen

□□: 101

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 77 (of 113)

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

□□□□□/□: 62 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 10(of 14)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:15:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:48	31:08	13	8:35	85	12:30	0.70	21:48	31:08	13	8:35	85	12:30
Wechsel S -> R	-	3:12	-	8	0:56	51	1:39	0.70	25:00	35:42	13	9:24	83	14:04
Schwimmen □□□	0.70	25:00	35:42	13	9:24	83	14:04	0.70	25:00	35:42	13	9:24	83	14:04
Rad netto	20.00	42:01	2:06	7	5:46	45	8:14	20.70	1:07:01	3:14	12	14:14	61	22:17
Wechsel R -> L	-	2:16	-	10	0:52	65	1:13	20.70	1:09:17	3:20	11	14:34	61	23:22
Rad □□□	20.00	44:17	2:12	7	6:06	45	9:19	20.70	1:09:17	3:20	11	14:34	61	23:22
Lauf	5.00	24:54	4:58	8	3:58	59	7:26	25.70	1:34:11	3:39	10	18:32	62	30:16