



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Bruch, Guido

□□□: 1:27:28

□□: Turnverein Griesenbrauck

□□: 192

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 55 (of 113)

□□□□□/□: 45 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:25:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:32	26:28	4	3:28	71	9:14	0.70	18:32	26:28	4	3:28	71	9:14	
Wechsel S -> R	-	2:31	-	2	0:02	25	0:58	0.70	21:03	30:04	3	3:01	60	10:07	
Schwimmen □□□	0.70	21:03	30:04	3	3:01	60	10:07	0.70	21:03	30:04	3	3:01	60	10:07	
Rad netto	20.00	41:13	2:03	2	0:38	41	7:26	20.70	1:02:16	3:00	2	1:00	48	17:32	
Wechsel R -> L	-	1:29	-	1	-	19	0:26	20.70	1:03:45	3:04	2	0:44	47	17:50	
Rad □□□	20.00	42:42	2:08	2	0:22	37	7:44	20.70	1:03:45	3:04	2	0:44	47	17:50	
Lauf	5.00	23:43	4:44	2	1:09	49	6:15	25.70	1:27:28	3:24	2	1:53	45	23:33	