



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Gerold, Jörn

□□□: 1:36:08

□□: TUS Velmede-Bestwig

□□: 169

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 84 (of 113)

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

□□□□□/□: 68 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 9(of 10)

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□□□□□: 1:04:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:03	24:21	7	7:43	57	7:45	0.70	17:03	24:21	7	7:43	57	7:45
Wechsel S -> R	-	4:08	-	10	2:32	76	2:35	0.70	21:11	30:15	8	10:15	62	10:15
Schwimmen □□□	0.70	21:11	30:15	8	10:15	62	10:15	0.70	21:11	30:15	8	10:15	62	10:15
Rad netto	20.00	44:59	2:14	8	10:09	60	11:12	20.70	1:06:10	3:11	7	20:24	60	21:26
Wechsel R -> L	-	2:36	-	10	1:33	75	1:33	20.70	1:08:46	3:19	7	21:57	58	22:51
Rad □□□	20.00	47:35	2:22	8	11:42	60	12:37	20.70	1:08:46	3:19	7	21:57	58	22:51
Lauf	5.00	27:22	5:28	10	9:16	74	9:54	25.70	1:36:08	3:44	9	31:13	68	32:13