



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Rettler, Janis

□□□: 1:36:35

□□: Löschgruppe Remblinghausen

□□: 220

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 87 (of 113)

□□□□□/□: 70 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:04:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:25	30:35	10	12:05	80	12:07	0.70	21:25	30:35	10	12:05	80	12:07
Wechsel S -> R	-	2:53	-	7	1:17	35	1:20	0.70	24:18	34:42	10	13:22	79	13:22
Schwimmen □□□	0.70	24:18	34:42	10	13:22	79	13:22	0.70	24:18	34:42	10	13:22	79	13:22
Rad netto	20.00	49:49	2:29	10	14:59	78	16:02	20.70	1:14:07	3:34	10	28:21	80	29:23
Wechsel R -> L	-	1:10	-	2	0:07	2	0:07	20.70	1:15:17	3:38	10	28:28	79	29:22
Rad □□□	20.00	50:59	2:32	10	15:06	75	16:01	20.70	1:15:17	3:38	10	28:28	79	29:22
Lauf	5.00	21:18	4:15	6	3:12	19	3:50	25.70	1:36:35	3:45	10	31:40	70	32:40