



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Gerling, Martin

□□□: 2:38:19

□□: ohne

□□: 373

□□: 55.40 km

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

□□□□□/□□□: 8 (of 87)

□□□□□/□: 8 (of 74)

□□□□□□: 2:25:03

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 2:34:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	22:58	16:24	1	-	6	8:00	1.40	22:58	16:24	1	-	6	8:00
Wechsel S -> R	-	2:47	-	1	-	12	0:49	1.40	25:45	18:23	1	-	6	1:49
Schwimmen □□□	1.40	25:45	18:23	1	-	6	1:49	1.40	25:45	18:23	1	-	6	1:49
Rad netto	44.00	1:26:20	1:57	3	1:26:16	18	1:26:18	45.40	1:52:05	2:28	2	1:05:52	11	1:26:30
Wechsel R -> L	-	2:07	-	1	-	18	0:41	45.40	1:54:12	2:30	1	-	7	8:00
Rad □□□	44.00	1:28:27	2:00	2	3:34	15	7:14	45.40	1:54:12	2:30	1	-	7	8:00
Lauf	10.00	44:07	4:24	3	4:34	8	5:16	55.40	2:38:19	2:51	2	4:13	8	13:16