



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Morgenroth, Markus

□□□: 1:38:49

□□: TUS Elmerborg Altenbüren

□□: 210

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 92 (of 113)

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

□□□□□/□: 73 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 13(of 15)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:38	30:54	15	9:56	83	12:20	0.70	21:38	30:54	15	9:56	83	12:20
Wechsel S -> R	-	3:48	-	11	1:34	71	2:15	0.70	25:26	36:20	14	11:02	84	14:30
Schwimmen □□□	0.70	25:26	36:20	14	11:02	84	14:30	0.70	25:26	36:20	14	11:02	84	14:30
Rad netto	20.00	44:09	2:12	12	9:50	55	10:22	20.70	1:09:35	3:21	12	20:21	73	24:51
Wechsel R -> L	-	2:58	-	13	1:35	79	1:55	20.70	1:12:33	3:30	13	21:56	74	26:38
Rad □□□	20.00	47:07	2:21	11	11:25	56	12:09	20.70	1:12:33	3:30	13	21:56	74	26:38
Lauf	5.00	26:16	5:15	13	6:49	68	8:48	25.70	1:38:49	3:50	13	28:45	73	34:54