



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

**Biermann, Stephan**

□□□: 2:39:58

□□: NRW TV e.V.

□□: 397

□□: 55.40 km

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

□□□□□/□□□: 9 (of 87)

□□□□□/□: 9 (of 74)

□□□□□□: 2:25:03

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 2:25:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	26:48	19:08	8	11:50	26	11:50	1.40	26:48	19:08	8	11:50	26	11:50
Wechsel S -> R	-	2:29	-	4	0:31	6	0:31	1.40	29:17	20:55	6	4:36	13	5:21
Schwimmen □□□	1.40	29:17	20:55	6	4:36	13	5:21	1.40	29:17	20:55	6	4:36	13	5:21
Rad netto	44.00	1:25:07	1:56	5	5:26	13	1:25:05	45.40	1:54:24	2:31	5	9:39	16	1:28:49
Wechsel R -> L	-	1:39	-	3	0:13	4	0:13	45.40	1:56:03	2:33	5	9:51	12	9:51
Rad □□□	44.00	1:26:46	1:58	5	5:33	10	5:33	45.40	1:56:03	2:33	5	9:51	12	9:51
Lauf	10.00	43:55	4:23	4	5:04	6	5:04	55.40	2:39:58	2:53	5	14:55	9	14:55