



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Jürgens, Klaus-Dieter

□□□: 1:43:42

□□: TC Kirchhundem

□□: 183

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 99 (of 113)

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

□□□□□/□: 77 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Senioren 8 (75-80 Jahre)

□□□□□□□: 1:43:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:26	23:28	1	-	49	7:08	0.70	16:26	23:28	1	-	49	7:08
Wechsel S -> R	-	6:06	-	1	-	86	4:33	0.70	22:32	32:11	1	-	70	11:36
Schwimmen □□□	0.70	22:32	32:11	1	-	70	11:36	0.70	22:32	32:11	1	-	70	11:36
Rad netto	20.00	49:15	2:27	1	-	76	15:28	20.70	1:11:47	3:28	1	-	76	27:03
Wechsel R -> L	-	3:07	-	1	-	80	2:04	20.70	1:14:54	3:37	1	-	78	28:59
Rad □□□	20.00	52:22	2:37	1	-	79	17:24	20.70	1:14:54	3:37	1	-	78	28:59
Lauf	5.00	28:48	5:45	1	-	76	11:20	25.70	1:43:42	4:02	1	-	77	39:47