



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Silkenbeumer, Christian

□□□: 2:47:59

□□: BSG Berufsfeuerwehr Münster

□□: 317

□□: 55.40 km

□□□□□/□□□: 21 (of 87)

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

□□□□□/□: 21 (of 74)

□□□□□□: 2:25:03

□□□□:

□□□□□: 1(of 5)

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 2:47:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	29:50	21:18	4	4:02	48	14:52	1.40	29:50	21:18	4	4:02	48	14:52
Wechsel S -> R	-	4:35	-	3	0:43	57	2:37	1.40	34:25	24:34	5	3:20	53	10:29
Schwimmen □□□	1.40	34:25	24:34	5	3:20	53	10:29	1.40	34:25	24:34	5	3:20	53	10:29
Rad netto	44.00	1:25:55	1:57	1	-	16	1:25:53	45.40	2:00:20	2:39	1	-	29	1:34:45
Wechsel R -> L	-	2:11	-	1	-	22	0:45	45.40	2:02:31	2:41	1	-	24	16:19
Rad □□□	44.00	1:28:06	2:00	1	-	14	6:53	45.40	2:02:31	2:41	1	-	24	16:19
Lauf	10.00	45:28	4:32	1	-	16	6:37	55.40	2:47:59	3:01	1	-	21	22:56