



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Fischer, Bernard

□□□: 1:48:52

□□: Tri-As Hamm

□□: 194

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 105 (of 113)

□□□□□/□: 81 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 5 (60-64 Jahre)

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:37	30:52	6	8:37	82	12:19	0.70	21:37	30:52	6	8:37	82	12:19
Wechsel S -> R	-	4:23	-	6	2:14	79	2:50	0.70	26:00	37:08	6	10:51	85	15:04
Schwimmen □□□	0.70	26:00	37:08	6	10:51	85	15:04	0.70	26:00	37:08	6	10:51	85	15:04
Rad netto	20.00	49:58	2:29	5	11:03	79	16:11	20.70	1:15:58	3:40	6	21:54	82	31:14
Wechsel R -> L	-	2:54	-	6	1:17	78	1:51	20.70	1:18:52	3:48	6	23:10	83	32:57
Rad □□□	20.00	52:52	2:38	6	12:19	80	17:54	20.70	1:18:52	3:48	6	23:10	83	32:57
Lauf	5.00	30:00	6:00	5	8:14	80	12:32	25.70	1:48:52	4:14	6	31:24	81	44:57