



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Schmeller, Herrmann

□□□: 1:50:39

□□: Ohne

□□: 228

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 107 (of 113)

□□□□□/□: 83 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 1:13:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:08	24:28	6	5:37	58	7:50	0.70	17:08	24:28	6	5:37	58	7:50
Wechsel S -> R	-	4:14	-	5	2:29	78	2:41	0.70	21:22	30:31	6	7:38	65	10:26
Schwimmen □□□	0.70	21:22	30:31	6	7:38	65	10:26	0.70	21:22	30:31	6	7:38	65	10:26
Rad netto	20.00	51:01	2:33	7	14:51	82	17:14	20.70	1:12:23	3:29	7	21:37	79	27:39
Wechsel R -> L	-	3:07	-	7	1:41	80	2:04	20.70	1:15:30	3:38	7	23:18	80	29:35
Rad □□□	20.00	54:08	2:42	7	16:12	82	19:10	20.70	1:15:30	3:38	7	23:18	80	29:35
Lauf	5.00	35:09	7:01	7	13:38	85	17:41	25.70	1:50:39	4:18	7	36:56	83	46:44