



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Heidebauer, Stefan

□□□: 1:53:24

□□: keine Mitgliedschaft

□□: 135

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 109 (of 113)

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

□□□□□/□: 85 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 13(of 13)

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:04:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:46	26:48	12	9:28	74	9:28	0.70	18:46	26:48	12	9:28	74	9:28
Wechsel S -> R	-	3:50	-	13	2:12	72	2:17	0.70	22:36	32:17	13	11:40	72	11:40
Schwimmen □□□	0.70	22:36	32:17	13	11:40	72	11:40	0.70	22:36	32:17	13	11:40	72	11:40
Rad netto	20.00	59:14	2:57	13	24:47	85	25:27	20.70	1:21:50	3:57	13	36:11	85	37:06
Wechsel R -> L	-	1:49	-	8	0:25	39	0:46	20.70	1:23:39	4:02	13	36:36	85	37:44
Rad □□□	20.00	1:01:03	3:03	13	25:04	85	26:05	20.70	1:23:39	4:02	13	36:36	85	37:44
Lauf	5.00	29:45	5:57	12	12:17	78	12:17	25.70	1:53:24	4:24	13	48:53	85	49:29