



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Hoffmann, Sebastian

□□□: 2:05:21

□□: Entfesselte Enten

□□: 176

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 110 (of 113)

□□□□□/□: 86 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 1:15:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:26	30:37	12	8:13	81	12:08	0.70	21:26	30:37	12	8:13	81	12:08
Wechsel S -> R	-	3:06	-	7	0:50	48	1:33	0.70	24:32	35:02	12	8:56	80	13:36
Schwimmen □□□	0.70	24:32	35:02	12	8:56	80	13:36	0.70	24:32	35:02	12	8:56	80	13:36
Rad netto	20.00	1:03:13	3:09	14	26:58	86	29:26	20.70	1:27:45	4:14	14	34:58	86	43:01
Wechsel R -> L	-	2:36	-	12	1:12	75	1:33	20.70	1:30:21	4:21	14	35:38	86	44:26
Rad □□□	20.00	1:05:49	3:17	14	27:38	86	30:51	20.70	1:30:21	4:21	14	35:38	86	44:26
Lauf	5.00	35:00	7:00	13	14:04	84	17:32	25.70	2:05:21	4:52	14	49:42	86	1:01:26