



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

**Weiß, Christoph**

□□□: 3:06:44

□□: MTG Horst Essen

□□: 349

□□: 55.40 km

□□□□□/□□□: 55 (of 87)

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

□□□□□/□: 52 (of 74)

□□□□□□: 2:25:03

□□□□:

□□□□□: 16(of 22)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 2:25:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	35:12	25:08	20	20:14	68	20:14	1.40	35:12	25:08	20	20:14	68	20:14
Wechsel S -> R	-	3:33	-	10	1:35	31	1:35	1.40	38:45	27:40	19	14:04	67	14:49
Schwimmen □□□	1.40	38:45	27:40	19	14:04	67	14:49	1.40	38:45	27:40	19	14:04	67	14:49
Rad netto	44.00	1:37:04	2:12	19	17:23	60	1:37:02	45.40	2:15:49	2:59	20	31:04	65	1:50:14
Wechsel R -> L	-	2:59	-	17	1:33	58	1:33	45.40	2:18:48	3:03	19	32:36	61	32:36
Rad □□□	44.00	1:40:03	2:16	20	18:50	57	18:50	45.40	2:18:48	3:03	19	32:36	61	32:36
Lauf	10.00	47:56	4:47	8	9:05	29	9:05	55.40	3:06:44	3:22	16	41:41	52	41:41