



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Urban, Detlef

□□□: 3:15:36

□□: VFL Eintracht Hannover

□□: 398

□□: 55.40 km

□□□□□/□□□: 70 (of 87)

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

□□□□□/□: 63 (of 74)

□□□□□□: 2:25:03

□□□□:

□□□□□: 13(of 15)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 2:37:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	32:10	22:58	14	8:46	63	17:12	1.40	32:10	22:58	14	8:46	63	17:12
Wechsel S -> R	-	4:19	-	10	1:50	54	2:21	1.40	36:29	26:03	14	9:19	62	12:33
Schwimmen □□□	1.40	36:29	26:03	14	9:19	62	12:33	1.40	36:29	26:03	14	9:19	62	12:33
Rad netto	44.00	1:41:00	2:17	14	21:00	67	1:40:58	45.40	2:17:29	3:01	14	27:49	68	1:51:54
Wechsel R -> L	-	2:51	-	12	1:13	53	1:25	45.40	2:20:20	3:05	14	28:41	65	34:08
Rad □□□	44.00	1:43:51	2:21	13	21:52	63	22:38	45.40	2:20:20	3:05	14	28:41	65	34:08
Lauf	10.00	55:16	5:31	12	10:23	56	16:25	55.40	3:15:36	3:31	13	38:19	63	50:33