



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Mertesdorf, Michael

□□□: 3:18:44

□□: TCEC Mainz

□□: 377

□□: 55.40 km

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

□□□□□/□□□: 73 (of 87)

□□□□□/□: 64 (of 74)

□□□□□□: 2:25:03

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 20(of 22)

□□□□□□□: 2:25:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	32:08	22:57	18	17:10	62	17:10	1.40	32:08	22:57	18	17:10	62	17:10
Wechsel S -> R	-	5:07	-	19	3:09	63	3:09	1.40	37:15	26:36	17	12:34	64	13:19
Schwimmen □□□	1.40	37:15	26:36	17	12:34	64	13:19	1.40	37:15	26:36	17	12:34	64	13:19
Rad netto	44.00	1:38:55	2:14	21	19:14	64	1:38:53	45.40	2:16:10	2:59	21	31:25	67	1:50:35
Wechsel R -> L	-	3:32	-	20	2:06	64	2:06	45.40	2:19:42	3:04	21	33:30	63	33:30
Rad □□□	44.00	1:42:27	2:19	21	21:14	62	21:14	45.40	2:19:42	3:04	21	33:30	63	33:30
Lauf	10.00	59:02	5:54	20	20:11	65	20:11	55.40	3:18:44	3:35	20	53:41	64	53:41