



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Quast, Matthias

□□□: 1:07:39

□□: DLC Aachen

□□: 166

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 4 (of 113)

□□□□□/□: 4 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:04:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	9:56	14:11	2	0:36	4	0:38	0.70	9:56	14:11	2	0:36	4	0:38
Wechsel S -> R	-	1:38	-	2	0:02	3	0:05	0.70	11:34	16:31	2	0:38	4	0:38
Schwimmen □□□	0.70	11:34	16:31	2	0:38	4	0:38	0.70	11:34	16:31	2	0:38	4	0:38
Rad netto	20.00	36:17	1:48	3	1:27	13	2:30	20.70	47:51	2:18	2	2:05	4	3:07
Wechsel R -> L	-	1:12	-	3	0:09	4	0:09	20.70	49:03	2:22	2	2:14	4	3:08
Rad □□□	20.00	37:29	1:52	3	1:36	9	2:31	20.70	49:03	2:22	2	2:14	4	3:08
Lauf	5.00	18:36	3:43	2	0:30	5	1:08	25.70	1:07:39	2:37	2	2:44	4	3:44