



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Weier, Ralf

□□□: 1:10:04

□□: Marathon-Club Menden

□□: 167

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 7 (of 113)

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

□□□□□/□: 7 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 1(of 15)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:31	17:52	3	0:49	13	3:13	0.70	12:31	17:52	3	0:49	13	3:13	
Wechsel S -> R	-	2:24	-	2	0:10	19	0:51	0.70	14:55	21:18	3	0:31	14	3:59	
Schwimmen □□□	0.70	14:55	21:18	3	0:31	14	3:59	0.70	14:55	21:18	3	0:31	14	3:59	
Rad netto	20.00	34:19	1:42	1	-	2	0:32	20.70	49:14	2:22	1	-	6	4:30	
Wechsel R -> L	-	1:23	-	1	-	11	0:20	20.70	50:37	2:26	1	-	8	4:42	
Rad □□□	20.00	35:42	1:47	1	-	2	0:44	20.70	50:37	2:26	1	-	8	4:42	
Lauf	5.00	19:27	3:53	1	-	9	1:59	25.70	1:10:04	2:43	1	-	7	6:09	