



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Borchers, Max

□□□: 1:11:14

□□: /

□□: 109

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 8 (of 113)

□□□□□/□: 8 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:04:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	10:53	15:32	3	1:33	5	1:35	0.70	10:53	15:32	3	1:33	5	1:35
Wechsel S -> R	-	2:00	-	5	0:24	10	0:27	0.70	12:53	18:24	3	1:57	5	1:57
Schwimmen □□□	0.70	12:53	18:24	3	1:57	5	1:57	0.70	12:53	18:24	3	1:57	5	1:57
Rad netto	20.00	36:24	1:49	4	1:34	15	2:37	20.70	49:17	2:22	4	3:31	8	4:33
Wechsel R -> L	-	1:14	-	4	0:11	5	0:11	20.70	50:31	2:26	3	3:42	6	4:36
Rad □□□	20.00	37:38	1:52	4	1:45	10	2:40	20.70	50:31	2:26	3	3:42	6	4:36
Lauf	5.00	20:43	4:08	4	2:37	15	3:15	25.70	1:11:14	2:46	4	6:19	8	7:19