



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Friedrich, Maximilian

□□□: 1:12:56

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 203

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 11 (of 113)

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

□□□□□/□: 10 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 2(of 13)

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:04:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:33	19:21	3	4:15	26	4:15	0.70	13:33	19:21	3	4:15	26	4:15	
Wechsel S -> R	-	2:07	-	2	0:29	11	0:34	0.70	15:40	22:22	3	4:44	21	4:44	
Schwimmen □□□	0.70	15:40	22:22	3	4:44	21	4:44	0.70	15:40	22:22	3	4:44	21	4:44	
Rad netto	20.00	34:27	1:43	1	-	3	0:40	20.70	50:07	2:25	2	4:28	10	5:23	
Wechsel R -> L	-	1:32	-	2	0:08	21	0:29	20.70	51:39	2:29	2	4:36	10	5:44	
Rad □□□	20.00	35:59	1:47	1	-	5	1:01	20.70	51:39	2:29	2	4:36	10	5:44	
Lauf	5.00	21:17	4:15	3	3:49	18	3:49	25.70	1:12:56	2:50	2	8:25	10	9:01	