



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Krüll, Dennis

□□□: 1:13:59

□□: Team ERDINGER Alkoholfrei

□□: 190

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 15 (of 113)

□□□□□/□: 14 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:20	19:02	4	3:56	23	4:02	0.70	13:20	19:02	4	3:56	23	4:02	
Wechsel S -> R	-	3:59	-	7	2:26	75	2:26	0.70	17:19	24:44	4	6:22	28	6:23	
Schwimmen □□□	0.70	17:19	24:44	4	6:22	28	6:23	0.70	17:19	24:44	4	6:22	28	6:23	
Rad netto	20.00	36:37	1:49	3	2:50	17	2:50	20.70	53:56	2:36	3	9:12	19	9:12	
Wechsel R -> L	-	1:40	-	2	0:29	28	0:37	20.70	55:36	2:41	3	9:41	21	9:41	
Rad □□□	20.00	38:17	1:54	3	3:19	18	3:19	20.70	55:36	2:41	3	9:41	21	9:41	
Lauf	5.00	18:23	3:40	2	0:23	4	0:55	25.70	1:13:59	2:52	2	10:04	14	10:04	