



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Tillmann, Tobias

□□□: 1:14:51

□□: Tritus SV Neptun Neheim-Hüsten

□□: 156

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 17 (of 113)

□□□□□/□: 16 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:16	18:57	3	3:52	21	3:58	0.70	13:16	18:57	3	3:52	21	3:58	
Wechsel S -> R	-	2:09	-	2	0:36	12	0:36	0.70	15:25	22:01	3	4:28	18	4:29	
Schwimmen □□□	0.70	15:25	22:01	3	4:28	18	4:29	0.70	15:25	22:01	3	4:28	18	4:29	
Rad netto	20.00	35:17	1:45	2	1:30	7	1:30	20.70	50:42	2:26	2	5:58	12	5:58	
Wechsel R -> L	-	1:44	-	5	0:33	34	0:41	20.70	52:26	2:31	2	6:31	12	6:31	
Rad □□□	20.00	37:01	1:51	2	2:03	8	2:03	20.70	52:26	2:31	2	6:31	12	6:31	
Lauf	5.00	22:25	4:29	6	4:25	36	4:57	25.70	1:14:51	2:54	3	10:56	16	10:56	