



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Diecksmeier, Oliver

□□□: 1:15:16

□□: ASC Ahlen

□□: 213

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 18 (of 113)

□□□□□/□: 17 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:13:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:48	18:17	2	1:25	16	3:30	0.70	12:48	18:17	2	1:25	16	3:30	
Wechsel S -> R	-	2:40	-	3	0:50	27	1:07	0.70	15:28	22:05	2	2:15	19	4:32	
Schwimmen □□□	0.70	15:28	22:05	2	2:15	19	4:32	0.70	15:28	22:05	2	2:15	19	4:32	
Rad netto	20.00	38:31	1:55	2	2:08	22	4:44	20.70	53:59	2:36	2	4:23	20	9:15	
Wechsel R -> L	-	1:28	-	2	0:04	18	0:25	20.70	55:27	2:40	2	4:27	19	9:32	
Rad □□□	20.00	39:59	1:59	2	2:12	21	5:01	20.70	55:27	2:40	2	4:27	19	9:32	
Lauf	5.00	19:49	3:57	1	-	10	2:21	25.70	1:15:16	2:55	2	2:02	17	11:21	