



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Arens, Sebastian

□□□: 1:15:23

□□: DLC Aachen

□□: 126

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 19 (of 113)

□□□□□/□: 18 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:04:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:29	17:49	5	3:09	12	3:11	0.70	12:29	17:49	5	3:09	12	3:11	
Wechsel S -> R	-	2:24	-	6	0:48	19	0:51	0.70	14:53	21:15	5	3:57	12	3:57	
Schwimmen □□□	0.70	14:53	21:15	5	3:57	12	3:57	0.70	14:53	21:15	5	3:57	12	3:57	
Rad netto	20.00	36:29	1:49	5	1:39	16	2:42	20.70	51:22	2:28	5	5:36	15	6:38	
Wechsel R -> L	-	1:15	-	5	0:12	6	0:12	20.70	52:37	2:32	5	5:48	14	6:42	
Rad □□□	20.00	37:44	1:53	5	1:51	11	2:46	20.70	52:37	2:32	5	5:48	14	6:42	
Lauf	5.00	22:46	4:33	7	4:40	40	5:18	25.70	1:15:23	2:55	6	10:28	18	11:28	