



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Buchholz, Lars

□□□: 1:15:39

□□: BC Eslohe

□□: 211

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 20 (of 113)

□□□□□/□: 19 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 1(of 14)

□□□□□□□: 1:15:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:18	19:00	2	0:05	22	4:00	0.70	13:18	19:00	2	0:05	22	4:00	
Wechsel S -> R	-	3:14	-	10	0:58	56	1:41	0.70	16:32	23:37	4	0:56	26	5:36	
Schwimmen □□□	0.70	16:32	23:37	4	0:56	26	5:36	0.70	16:32	23:37	4	0:56	26	5:36	
Rad netto	20.00	36:15	1:48	1	-	12	2:28	20.70	52:47	2:32	1	-	17	8:03	
Wechsel R -> L	-	1:56	-	6	0:32	44	0:53	20.70	54:43	2:38	1	-	17	8:48	
Rad □□□	20.00	38:11	1:54	1	-	17	3:13	20.70	54:43	2:38	1	-	17	8:48	
Lauf	5.00	20:56	4:11	1	-	16	3:28	25.70	1:15:39	2:56	1	-	19	11:44	