



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Schlüter, Gerhard

□□□: 1:17:28

□□: Tri-Sport-Team Vert

□□: 256

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 22 (of 113)

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

□□□□□/□: 20 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 1(of 6)

Senioren 5 (60-64 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:00	18:34	1	-	17	3:42	0.70	13:00	18:34	1	-	17	3:42
Wechsel S -> R	-	2:09	-	1	-	12	0:36	0.70	15:09	21:38	1	-	15	4:13
Schwimmen □□□	0.70	15:09	21:38	1	-	15	4:13	0.70	15:09	21:38	1	-	15	4:13
Rad netto	20.00	38:55	1:56	1	-	25	5:08	20.70	54:04	2:36	1	-	22	9:20
Wechsel R -> L	-	1:38	-	2	0:01	26	0:35	20.70	55:42	2:41	1	-	22	9:47
Rad □□□	20.00	40:33	2:01	1	-	23	5:35	20.70	55:42	2:41	1	-	22	9:47
Lauf	5.00	21:46	4:21	1	-	25	4:18	25.70	1:17:28	3:00	1	-	20	13:33