



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Scharfenstein, Sven

□□□: 1:17:42

□□: SV Tri City Darmstadt

□□: 107

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 23 (of 113)

□□□□□/□: 21 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 1:13:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:19	23:18	4	4:48	48	7:01	0.70	16:19	23:18	4	4:48	48	7:01
Wechsel S -> R	-	1:45	-	1	-	6	0:12	0.70	18:04	25:48	2	4:20	36	7:08
Schwimmen □□□	0.70	18:04	25:48	2	4:20	36	7:08	0.70	18:04	25:48	2	4:20	36	7:08
Rad netto	20.00	36:10	1:48	1	-	10	2:23	20.70	54:14	2:37	2	3:28	23	9:30
Wechsel R -> L	-	1:46	-	2	0:20	36	0:43	20.70	56:00	2:42	2	3:48	23	10:05
Rad □□□	20.00	37:56	1:53	1	-	14	2:58	20.70	56:00	2:42	2	3:48	23	10:05
Lauf	5.00	21:42	4:20	2	0:11	23	4:14	25.70	1:17:42	3:01	2	3:59	21	13:47