



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Albanus, Dirk

□□□: 1:18:10

□□: DLC Aachen

□□: 182

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 24 (of 113)

□□□□□/□: 22 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 1:04:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:16	20:22	4	4:58	28	4:58	0.70	14:16	20:22	4	4:58	28	4:58	
Wechsel S -> R	-	2:26	-	3	0:48	21	0:53	0.70	16:42	23:51	4	5:46	27	5:46	
Schwimmen □□□	0.70	16:42	23:51	4	5:46	27	5:46	0.70	16:42	23:51	4	5:46	27	5:46	
Rad netto	20.00	36:42	1:50	4	2:15	18	2:55	20.70	53:24	2:34	4	7:45	18	8:40	
Wechsel R -> L	-	1:39	-	4	0:15	27	0:36	20.70	55:03	2:39	4	8:00	18	9:08	
Rad □□□	20.00	38:21	1:55	4	2:22	19	3:23	20.70	55:03	2:39	4	8:00	18	9:08	
Lauf	5.00	23:07	4:37	7	5:39	45	5:39	25.70	1:18:10	3:02	4	13:39	22	14:15	