



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Majdi, Chourib

□□□: 1:18:37

□□: Hobby Triathlet (Teilnahme an der Volksdistanz in

□□: 148

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 25 (of 113)

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

□□□□□/□: 23 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:58	21:22	5	5:34	35	5:40	0.70	14:58	21:22	5	5:34	35	5:40	
Wechsel S -> R	-	2:49	-	5	1:16	33	1:16	0.70	17:47	25:24	5	6:50	32	6:51	
Schwimmen □□□	0.70	17:47	25:24	5	6:50	32	6:51	0.70	17:47	25:24	5	6:50	32	6:51	
Rad netto	20.00	40:28	2:01	5	6:41	33	6:41	20.70	58:15	2:48	5	13:31	34	13:31	
Wechsel R -> L	-	1:41	-	3	0:30	30	0:38	20.70	59:56	2:53	5	14:01	33	14:01	
Rad □□□	20.00	42:09	2:06	5	7:11	34	7:11	20.70	59:56	2:53	5	14:01	33	14:01	
Lauf	5.00	18:41	3:44	3	0:41	7	1:13	25.70	1:18:37	3:03	4	14:42	23	14:42	