



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Domke, Dirk

□□□: 1:18:52

□□: Arnsberg

□□: 200

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 26 (of 113)

□□□□□/□: 24 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 1:15:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:40	19:31	4	0:27	27	4:22	0.70	13:40	19:31	4	0:27	27	4:22	
Wechsel S -> R	-	2:16	-	1	-	16	0:43	0.70	15:56	22:45	2	0:20	22	5:00	
Schwimmen □□□	0.70	15:56	22:45	2	0:20	22	5:00	0.70	15:56	22:45	2	0:20	22	5:00	
Rad netto	20.00	39:12	1:57	2	2:57	27	5:25	20.70	55:08	2:39	2	2:21	25	10:24	
Wechsel R -> L	-	1:41	-	5	0:17	30	0:38	20.70	56:49	2:44	2	2:06	24	10:54	
Rad □□□	20.00	40:53	2:02	2	2:42	29	5:55	20.70	56:49	2:44	2	2:06	24	10:54	
Lauf	5.00	22:03	4:24	2	1:07	29	4:35	25.70	1:18:52	3:04	2	3:13	24	14:57	