



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Porath, Bernd

□□□: 1:19:14

□□: TRI TEAM TG LAGE

□□: 260

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 28 (of 113)

□□□□□/□: 25 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 1:10:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	11:42	16:42	1	-	8	2:24	0.70	11:42	16:42	1	-	8	2:24
Wechsel S -> R	-	3:01	-	6	0:47	44	1:28	0.70	14:43	21:01	2	0:19	11	3:47
Schwimmen □□□	0.70	14:43	21:01	2	0:19	11	3:47	0.70	14:43	21:01	2	0:19	11	3:47
Rad netto	20.00	39:16	1:57	7	4:57	28	5:29	20.70	53:59	2:36	3	4:45	20	9:15
Wechsel R -> L	-	1:34	-	3	0:11	23	0:31	20.70	55:33	2:41	3	4:56	20	9:38
Rad □□□	20.00	40:50	2:02	7	5:08	27	5:52	20.70	55:33	2:41	3	4:56	20	9:38
Lauf	5.00	23:41	4:44	8	4:14	48	6:13	25.70	1:19:14	3:04	3	9:10	25	15:19