



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Bewermeier, Sebastian

□□□: 1:19:41

□□: LC Wiedenbrück

□□: 130

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 29 (of 113)

□□□□□/□: 26 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:44	18:11	2	3:20	14	3:26	0.70	12:44	18:11	2	3:20	14	3:26	
Wechsel S -> R	-	2:30	-	3	0:57	24	0:57	0.70	15:14	21:45	2	4:17	17	4:18	
Schwimmen □□□	0.70	15:14	21:45	2	4:17	17	4:18	0.70	15:14	21:45	2	4:17	17	4:18	
Rad netto	20.00	40:24	2:01	4	6:37	32	6:37	20.70	55:38	2:41	4	10:54	26	10:54	
Wechsel R -> L	-	1:41	-	3	0:30	30	0:38	20.70	57:19	2:46	4	11:24	26	11:24	
Rad □□□	20.00	42:05	2:06	4	7:07	33	7:07	20.70	57:19	2:46	4	11:24	26	11:24	
Lauf	5.00	22:22	4:28	5	4:22	33	4:54	25.70	1:19:41	3:06	5	15:46	26	15:46	