



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Dahlmann, Walter

□□□: 1:20:59

□□: TuS 1860 Oeventrop

□□: 232

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 31 (of 113)

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

□□□□□/□: 28 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 4(of 15)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:15	18:55	4	1:33	20	3:57	0.70	13:15	18:55	4	1:33	20	3:57
Wechsel S -> R	-	3:07	-	7	0:53	49	1:34	0.70	16:22	23:22	4	1:58	25	5:26
Schwimmen □□□	0.70	16:22	23:22	4	1:58	25	5:26	0.70	16:22	23:22	4	1:58	25	5:26
Rad netto	20.00	38:32	1:55	4	4:13	23	4:45	20.70	54:54	2:39	4	5:40	24	10:10
Wechsel R -> L	-	2:05	-	7	0:42	54	1:02	20.70	56:59	2:45	4	6:22	25	11:04
Rad □□□	20.00	40:37	2:01	5	4:55	25	5:39	20.70	56:59	2:45	4	6:22	25	11:04
Lauf	5.00	24:00	4:47	9	4:33	51	6:32	25.70	1:20:59	3:09	4	10:55	28	17:04