



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Quast, Martin

□□□: 1:21:32

□□: TV Hanau

□□: 201

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 32 (of 113)

□□□□□/□: 29 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 5 (60-64 Jahre)

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:10	18:48	2	0:10	18	3:52	0.70	13:10	18:48	2	0:10	18	3:52	
Wechsel S -> R	-	2:58	-	3	0:49	42	1:25	0.70	16:08	23:02	2	0:59	23	5:12	
Schwimmen □□□	0.70	16:08	23:02	2	0:59	23	5:12	0.70	16:08	23:02	2	0:59	23	5:12	
Rad netto	20.00	41:29	2:04	3	2:34	42	7:42	20.70	57:37	2:47	2	3:33	28	12:53	
Wechsel R -> L	-	1:37	-	1	-	25	0:34	20.70	59:14	2:51	2	3:32	28	13:19	
Rad □□□	20.00	43:06	2:09	3	2:33	41	8:08	20.70	59:14	2:51	2	3:32	28	13:19	
Lauf	5.00	22:18	4:27	2	0:32	31	4:50	25.70	1:21:32	3:10	2	4:04	29	17:37	