



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

weber, dieter

□□□: 1:22:03

□□: psv brilon

□□: 209

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 35 (of 113)

□□□□□/□: 31 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 1:10:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:28	23:31	11	4:46	50	7:10	0.70	16:28	23:31	11	4:46	50	7:10	
Wechsel S -> R	-	3:18	-	9	1:04	60	1:45	0.70	19:46	28:14	10	5:22	50	8:50	
Schwimmen □□□	0.70	19:46	28:14	10	5:22	50	8:50	0.70	19:46	28:14	10	5:22	50	8:50	
Rad netto	20.00	38:07	1:54	3	3:48	21	4:20	20.70	57:53	2:47	7	8:39	33	13:09	
Wechsel R -> L	-	2:29	-	12	1:06	73	1:26	20.70	1:00:22	2:54	7	9:45	34	14:27	
Rad □□□	20.00	40:36	2:01	4	4:54	24	5:38	20.70	1:00:22	2:54	7	9:45	34	14:27	
Lauf	5.00	21:41	4:20	3	2:14	22	4:13	25.70	1:22:03	3:11	5	11:59	31	18:08	