



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Kunkel, Thorsten

□□□: 1:22:12

□□: SC Siedlinghausen

□□: 225

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 36 (of 113)

□□□□□/□: 32 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:13:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:18	20:25	3	2:55	29	5:00	0.70	14:18	20:25	3	2:55	29	5:00
Wechsel S -> R	-	3:35	-	6	1:45	68	2:02	0.70	17:53	25:32	4	4:40	33	6:57
Schwimmen □□□	0.70	17:53	25:32	4	4:40	33	6:57	0.70	17:53	25:32	4	4:40	33	6:57
Rad netto	20.00	39:45	1:59	3	3:22	30	5:58	20.70	57:38	2:47	3	8:02	29	12:54
Wechsel R -> L	-	2:15	-	6	0:51	64	1:12	20.70	59:53	2:53	3	8:53	32	13:58
Rad □□□	20.00	42:00	2:06	3	4:13	31	7:02	20.70	59:53	2:53	3	8:53	32	13:58
Lauf	5.00	22:19	4:27	4	2:30	32	4:51	25.70	1:22:12	3:11	3	8:58	32	18:17