



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Kalläne, Sven

□□□: 1:23:12

□□: Tri Star Oelde

□□: 198

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 38 (of 113)

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

□□□□□/□: 34 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:13:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:08	21:37	4	3:45	38	5:50	0.70	15:08	21:37	4	3:45	38	5:50
Wechsel S -> R	-	2:22	-	2	0:32	18	0:49	0.70	17:30	25:00	3	4:17	30	6:34
Schwimmen □□□	0.70	17:30	25:00	3	4:17	30	6:34	0.70	17:30	25:00	3	4:17	30	6:34
Rad netto	20.00	41:40	2:04	4	5:17	43	7:53	20.70	59:10	2:51	4	9:34	35	14:26
Wechsel R -> L	-	1:33	-	3	0:09	22	0:30	20.70	1:00:43	2:55	4	9:43	35	14:48
Rad □□□	20.00	43:13	2:09	4	5:26	42	8:15	20.70	1:00:43	2:55	4	9:43	35	14:48
Lauf	5.00	22:29	4:29	5	2:40	37	5:01	25.70	1:23:12	3:14	4	9:58	34	19:17