



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

adriaens, herman

□□□: 1:23:59

□□: triamo

□□: 147

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 39 (of 113)

□□□□□/□: 35 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:10:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:29	22:07	7	3:47	40	6:11	0.70	15:29	22:07	7	3:47	40	6:11
Wechsel S -> R	-	3:13	-	8	0:59	54	1:40	0.70	18:42	26:42	8	4:18	42	7:46
Schwimmen □□□	0.70	18:42	26:42	8	4:18	42	7:46	0.70	18:42	26:42	8	4:18	42	7:46
Rad netto	20.00	39:09	1:57	6	4:50	26	5:22	20.70	57:51	2:47	6	8:37	32	13:07
Wechsel R -> L	-	1:23	-	1	-	11	0:20	20.70	59:14	2:51	5	8:37	28	13:19
Rad □□□	20.00	40:32	2:01	3	4:50	22	5:34	20.70	59:14	2:51	5	8:37	28	13:19
Lauf	5.00	24:45	4:57	10	5:18	57	7:17	25.70	1:23:59	3:16	7	13:55	35	20:04