



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Meinking, Michael

□□□: 1:25:38

□□: Tri Lizards

□□: 128

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 45 (of 113)

□□□□□/□: 39 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:15:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:42	22:25	7	2:29	45	6:24	0.70	15:42	22:25	7	2:29	45	6:24
Wechsel S -> R	-	3:28	-	11	1:12	62	1:55	0.70	19:10	27:22	7	3:34	45	8:14
Schwimmen □□□	0.70	19:10	27:22	7	3:34	45	8:14	0.70	19:10	27:22	7	3:34	45	8:14
Rad netto	20.00	40:58	2:02	6	4:43	39	7:11	20.70	1:00:08	2:54	6	7:21	39	15:24
Wechsel R -> L	-	1:29	-	3	0:05	19	0:26	20.70	1:01:37	2:58	5	6:54	37	15:42
Rad □□□	20.00	42:27	2:07	5	4:16	36	7:29	20.70	1:01:37	2:58	5	6:54	37	15:42
Lauf	5.00	24:01	4:48	5	3:05	52	6:33	25.70	1:25:38	3:19	4	9:59	39	21:43