



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Cordes, Gerhard

□□□: 1:28:54

□□: RW Kirchhundem

□□: 139

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 60 (of 113)

□□□□□/□: 49 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

Senioren 5 (60-64 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:09	25:55	5	5:09	65	8:51	0.70	18:09	25:55	5	5:09	65	8:51
Wechsel S -> R	-	2:53	-	2	0:44	35	1:20	0.70	21:02	30:02	5	5:53	58	10:06
Schwimmen □□□	0.70	21:02	30:02	5	5:53	58	10:06	0.70	21:02	30:02	5	5:53	58	10:06
Rad netto	20.00	40:39	2:01	2	1:44	35	6:52	20.70	1:01:41	2:58	3	7:37	47	16:57
Wechsel R -> L	-	2:17	-	4	0:40	66	1:14	20.70	1:03:58	3:05	3	8:16	48	18:03
Rad □□□	20.00	42:56	2:08	2	2:23	39	7:58	20.70	1:03:58	3:05	3	8:16	48	18:03
Lauf	5.00	24:56	4:59	3	3:10	60	7:28	25.70	1:28:54	3:27	3	11:26	49	24:59