



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Frerkes, Daniel

□□□: 1:30:15

□□: vereinslos

□□: 151

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 64 (of 113)

□□□□□/□: 51 (of 87)

□□□□□□: 1:03:55

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 1:04:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:18	26:08	10	9:00	69	9:00	0.70	18:18	26:08	10	9:00	69	9:00
Wechsel S -> R	-	3:39	-	12	2:01	70	2:06	0.70	21:57	31:21	11	11:01	69	11:01
Schwimmen □□□	0.70	21:57	31:21	11	11:01	69	11:01	0.70	21:57	31:21	11	11:01	69	11:01
Rad netto	20.00	44:12	2:12	7	9:45	56	10:25	20.70	1:06:09	3:11	8	20:30	58	21:25
Wechsel R -> L	-	2:08	-	11	0:44	61	1:05	20.70	1:08:17	3:17	7	21:14	55	22:22
Rad □□□	20.00	46:20	2:19	7	10:21	54	11:22	20.70	1:08:17	3:17	7	21:14	55	22:22
Lauf	5.00	21:58	4:23	5	4:30	26	4:30	25.70	1:30:15	3:30	7	25:44	51	26:20