



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Rolffs, Sven

□□□: 1:36:21

□□: Hochlarer Corredores

□□: 182

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 65 (of 109)

□□□□□/□: 52 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:47	19:41	4	1:40	11	3:10	0.70	13:47	19:41	4	1:40	12	13:47
Wechsel S -> R	-	4:09	-	6	2:12	58	2:26	0.70	17:56	25:37	4	3:14	17	17:56
Schwimmen □□□	0.70	17:56	25:37	4	3:14	17	17:56	0.70	17:56	25:37	4	3:14	17	17:56
Rad netto	20.00	49:46	2:29	7	15:14	68	15:48	20.70	1:07:42	3:16	5	18:28	52	18:29
Wechsel R -> L	-	1:57	-	6	0:41	38	0:56	20.70	1:09:39	3:21	5	18:56	49	19:09
Rad □□□	20.00	51:43	2:35	7	15:42	67	16:28	20.70	1:09:39	3:21	5	18:56	49	19:09
Lauf	5.00	26:42	5:20	9	6:46	61	9:12	25.70	1:36:21	3:44	6	25:11	52	27:09