



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Trapp, Uwe

□□□: 1:36:57

□□: LT MG-Volksgarten

□□: 189

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 68 (of 109)

□□□□□/□: 55 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 1:15:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:59	25:41	6	2:55	46	7:22	0.70	17:59	25:41	6	2:55	47	17:59	
Wechsel S -> R	-	3:16	-	6	1:04	39	1:33	0.70	21:15	30:21	5	3:32	48	21:15	
Schwimmen □□□	0.70	21:15	30:21	5	3:32	48	21:15	0.70	21:15	30:21	5	3:32	48	21:15	
Rad netto	20.00	45:37	2:16	5	9:11	50	11:39	20.70	1:06:52	3:13	5	12:43	49	17:39	
Wechsel R -> L	-	3:15	-	7	1:54	77	2:14	20.70	1:10:07	3:23	5	14:37	52	19:37	
Rad □□□	20.00	48:52	2:26	5	11:05	54	13:37	20.70	1:10:07	3:23	5	14:37	52	19:37	
Lauf	5.00	26:50	5:21	7	6:54	62	9:20	25.70	1:36:57	3:46	7	21:31	55	27:45	