



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Helle, Dietmar

□□□: 1:36:33

□□: TUS GW Allagen

□□: 115

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 66 (of 109)

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

□□□□□/□: 53 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

□□□□□: 14(of 20)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	22:10	31:40	20	9:07	80	11:33	0.70	22:10	31:40	20	9:07	81	22:10
Wechsel S -> R	-	3:47	-	15	1:35	52	2:04	0.70	25:57	37:04	19	10:42	77	25:57
Schwimmen □□□	0.70	25:57	37:04	19	10:42	77	25:57	0.70	25:57	37:04	19	10:42	77	25:57
Rad netto	20.00	43:16	2:09	11	9:18	38	9:18	20.70	1:09:13	3:20	15	20:00	55	20:00
Wechsel R -> L	-	2:41	-	16	1:24	65	1:40	20.70	1:11:54	3:28	15	21:24	57	21:24
Rad □□□	20.00	45:57	2:17	11	10:42	39	10:42	20.70	1:11:54	3:28	15	21:24	57	21:24
Lauf	5.00	24:39	4:55	12	4:50	49	7:09	25.70	1:36:33	3:45	14	26:14	53	27:21