



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Hoppe, Sven

□□□: 1:39:08

□□: Tri-Cops Warstein

□□: 133

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 77 (of 109)

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

□□□□□/□: 61 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

□□□□□: 7(of 9)

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	20:15	28:55	9	8:08	73	9:38	0.70	20:15	28:55	9	8:08	74	20:15	
Wechsel S -> R	-	3:22	-	4	1:25	41	1:39	0.70	23:37	33:44	8	8:55	65	23:37	
Schwimmen □□□	0.70	23:37	33:44	8	8:55	65	23:37	0.70	23:37	33:44	8	8:55	65	23:37	
Rad netto	20.00	47:42	2:23	6	13:10	61	13:44	20.70	1:11:19	3:26	7	22:05	63	22:06	
Wechsel R -> L	-	2:52	-	9	1:36	75	1:51	20.70	1:14:11	3:35	7	23:28	67	23:41	
Rad □□□	20.00	50:34	2:31	6	14:33	61	15:19	20.70	1:14:11	3:35	7	23:28	67	23:41	
Lauf	5.00	24:57	4:59	6	5:01	50	7:27	25.70	1:39:08	3:51	7	27:58	61	29:56	