



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Adam, Dieter

□□□: 1:39:21

□□: Soest

□□: 131

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 78 (of 109)

□□□□□/□: 62 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 16(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:20	26:11	12	5:17	50	7:43	0.70	18:20	26:11	12	5:17	51	18:20
Wechsel S -> R	-	4:43	-	18	2:31	63	3:00	0.70	23:03	32:55	16	7:48	61	23:03
Schwimmen □□□	0.70	23:03	32:55	16	7:48	61	23:03	0.70	23:03	32:55	16	7:48	61	23:03
Rad netto	20.00	49:28	2:28	17	15:30	67	15:30	20.70	1:12:31	3:30	18	23:18	68	23:18
Wechsel R -> L	-	2:27	-	11	1:10	58	1:26	20.70	1:14:58	3:37	18	24:28	69	24:28
Rad □□□	20.00	51:55	2:35	17	16:40	68	16:40	20.70	1:14:58	3:37	18	24:28	69	24:28
Lauf	5.00	24:23	4:52	9	4:34	44	6:53	25.70	1:39:21	3:51	16	29:02	62	30:09