



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Frontzek, Adrian

□□□: 1:38:41

□□: Meschede

□□: 227

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 76 (of 109)

□□□□□/□: 60 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:29:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:13	30:18	5	5:05	77	10:36	0.70	21:13	30:18	5	5:05	78	21:13
Wechsel S -> R	-	3:36	-	2	0:45	47	1:53	0.70	24:49	35:27	3	4:57	69	24:49
Schwimmen □□□	0.70	24:49	35:27	3	4:57	69	24:49	0.70	24:49	35:27	3	4:57	69	24:49
Rad netto	20.00	48:40	2:25	2	6:36	63	14:42	20.70	1:13:29	3:32	2	11:33	70	24:16
Wechsel R -> L	-	2:17	-	3	0:50	52	1:16	20.70	1:15:46	3:39	2	12:02	71	25:16
Rad □□□	20.00	50:57	2:32	2	7:05	63	15:42	20.70	1:15:46	3:39	2	12:02	71	25:16
Lauf	5.00	22:55	4:35	1	-	27	5:25	25.70	1:38:41	3:50	2	9:30	60	29:29