



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Janta, Sebastian

□□□: 2:35:21

□□: Tristar Oelde

□□: 354

□□: 55.40 km

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

□□□□□/□□□: 5 (of 59)

□□□□□/□: 5 (of 47)

□□□□□□: 2:22:22

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 2:35:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	26:09	18:40	1	-	6	3:45	1.40	26:09	18:40	1	-	6	3:45	
Wechsel S -> R	-	2:12	-	1	-	3	0:20	1.40	28:21	20:15	1	-	6	3:42	
Schwimmen □□□	1.40	28:21	20:15	1	-	6	3:42	1.40	28:21	20:15	1	-	6	3:42	
Rad netto	44.00	1:22:57	1:53	2	0:25	8	9:54	45.40	1:51:18	2:27	1	-	6	12:31	
Wechsel R -> L	-	1:41	-	1	-	4	0:08	45.40	1:52:59	2:29	1	-	7	1:22:09	
Rad □□□	44.00	1:24:38	1:55	1	-	7	10:02	45.40	1:52:59	2:29	1	-	7	1:22:09	
Lauf	10.00	42:22	4:14	1	-	4	1:39	55.40	2:35:21	2:48	1	-	5	12:59	