



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Lüddecke, Dirk

□□□: 1:32:47

□□: Non-Stop-Ultra

□□: 127

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 53 (of 109)

□□□□□/□: 45 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 12(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:50	26:54	15	5:47	60	8:13	0.70	18:50	26:54	15	5:47	61	18:50
Wechsel S -> R	-	3:52	-	16	1:40	53	2:09	0.70	22:42	32:25	14	7:27	58	22:42
Schwimmen □□□	0.70	22:42	32:25	14	7:27	58	22:42	0.70	22:42	32:25	14	7:27	58	22:42
Rad netto	20.00	43:52	2:11	12	9:54	40	9:54	20.70	1:06:34	3:12	13	17:21	48	17:21
Wechsel R -> L	-	2:18	-	7	1:01	53	1:17	20.70	1:08:52	3:19	13	18:22	47	18:22
Rad □□□	20.00	46:10	2:18	12	10:55	41	10:55	20.70	1:08:52	3:19	13	18:22	47	18:22
Lauf	5.00	23:55	4:46	7	4:06	41	6:25	25.70	1:32:47	3:36	12	22:28	45	23:35