



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Silkenbeumer, Christian

□□□: 2:39:57

□□: BSG Berufsfeuerwehr Münster

□□: 320

□□: 55.40 km

□□□□□/□□□: 9 (of 59)

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

□□□□□/□: 8 (of 47)

□□□□□□: 2:22:22

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 2:39:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	29:32	21:05	1	-	21	7:08	1.40	29:32	21:05	1	-	21	7:08
Wechsel S -> R	-	3:22	-	1	-	14	1:30	1.40	32:54	23:30	1	-	20	8:15
Schwimmen □□□	1.40	32:54	23:30	1	-	20	8:15	1.40	32:54	23:30	1	-	20	8:15
Rad netto	44.00	1:22:40	1:52	1	-	6	9:37	45.40	1:55:34	2:32	1	-	10	16:47
Wechsel R -> L	-	1:39	-	1	-	2	0:06	45.40	1:57:13	2:34	1	-	9	1:26:23
Rad □□□	44.00	1:24:19	1:54	1	-	5	9:43	45.40	1:57:13	2:34	1	-	9	1:26:23
Lauf	10.00	42:44	4:16	1	-	6	2:01	55.40	2:39:57	2:53	1	-	8	17:35