



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Fermer, David

□□□: 1:49:42

□□: Köln

□□: 118

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 94 (of 109)

□□□□□/□: 71 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:56	22:45	5	3:49	24	5:19	0.70	15:56	22:45	5	3:49	25	15:56
Wechsel S -> R	-	6:24	-	9	4:27	76	4:41	0.70	22:20	31:54	7	7:38	55	22:20
Schwimmen □□□	0.70	22:20	31:54	7	7:38	55	22:20	0.70	22:20	31:54	7	7:38	55	22:20
Rad netto	20.00	58:42	2:56	8	24:10	75	24:44	20.70	1:21:02	3:54	8	31:48	77	31:49
Wechsel R -> L	-	2:47	-	8	1:31	70	1:46	20.70	1:23:49	4:02	8	33:06	77	33:19
Rad □□□	20.00	1:01:29	3:04	8	25:28	75	26:14	20.70	1:23:49	4:02	8	33:06	77	33:19
Lauf	5.00	25:53	5:10	8	5:57	58	8:23	25.70	1:49:42	4:16	8	38:32	71	40:30