



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Leifert, Stefan

□□□: 1:35:40

□□: Marathon-Soest

□□: 167

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 64 (of 109)

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

□□□□□/□: 51 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

□□□□□: 5(of 9)

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	20:02	28:37	8	7:55	68	9:25	0.70	20:02	28:37	8	7:55	69	20:02
Wechsel S -> R	-	5:52	-	8	3:55	75	4:09	0.70	25:54	37:00	9	11:12	75	25:54
Schwimmen □□□	0.70	25:54	37:00	9	11:12	75	25:54	0.70	25:54	37:00	9	11:12	75	25:54
Rad netto	20.00	44:25	2:13	5	9:53	42	10:27	20.70	1:10:19	3:23	6	21:05	62	21:06
Wechsel R -> L	-	1:44	-	3	0:28	28	0:43	20.70	1:12:03	3:28	6	21:20	59	21:33
Rad □□□	20.00	46:09	2:18	5	10:08	40	10:54	20.70	1:12:03	3:28	6	21:20	59	21:33
Lauf	5.00	23:37	4:43	5	3:41	38	6:07	25.70	1:35:40	3:43	5	24:30	51	26:28