



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

von Schamann, Dennis

□□□: 1:50:36

□□: Hochlarer Corredores

□□: 171

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 95 (of 109)

□□□□□/□: 72 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:29:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	19:37	28:01	4	3:29	64	9:00	0.70	19:37	28:01	4	3:29	65	19:37	
Wechsel S -> R	-	6:42	-	4	3:51	77	4:59	0.70	26:19	37:35	5	6:27	78	26:19	
Schwimmen □□□	0.70	26:19	37:35	5	6:27	78	26:19	0.70	26:19	37:35	5	6:27	78	26:19	
Rad netto	20.00	51:50	2:35	3	9:46	72	17:52	20.70	1:18:09	3:46	3	16:13	74	28:56	
Wechsel R -> L	-	1:27	-	1	-	9	0:26	20.70	1:19:36	3:50	3	15:52	73	29:06	
Rad □□□	20.00	53:17	2:39	3	9:25	71	18:02	20.70	1:19:36	3:50	3	15:52	73	29:06	
Lauf	5.00	31:00	6:12	4	8:05	77	13:30	25.70	1:50:36	4:18	3	21:25	72	41:24	