



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Rudnik, Samuel

□□□: 2:07:48

□□: Gelsenkirchen

□□: 146

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 106 (of 109)

□□□□□/□: 79 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:50	26:54	7	8:13	60	8:13	0.70	18:50	26:54	7	8:13	61	18:50	
Wechsel S -> R	-	7:01	-	9	5:18	80	5:18	0.70	25:51	36:55	8	13:11	74	25:51	
Schwimmen □□□	0.70	25:51	36:55	8	13:11	74	25:51	0.70	25:51	36:55	8	13:11	74	25:51	
Rad netto	20.00	1:05:50	3:17	9	28:24	81	31:52	20.70	1:31:41	4:25	9	41:35	80	42:28	
Wechsel R -> L	-	2:41	-	9	1:20	65	1:40	20.70	1:34:22	4:33	9	42:54	79	43:52	
Rad □□□	20.00	1:08:31	3:25	9	29:43	79	33:16	20.70	1:34:22	4:33	9	42:54	79	43:52	
Lauf	5.00	33:26	6:41	9	13:18	83	15:56	25.70	2:07:48	4:58	9	55:13	79	58:36	