



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Curdes, Björn

□□□: 2:05:42

□□: SV Herdringen

□□: 222

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 104 (of 109)

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

□□□□□/□: 78 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:29:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	24:30	35:00	6	8:22	82	13:53	0.70	24:30	35:00	6	8:22	83	24:30
Wechsel S -> R	-	6:43	-	5	3:52	78	5:00	0.70	31:13	44:35	6	11:21	82	31:13
Schwimmen □□□	0.70	31:13	44:35	6	11:21	82	31:13	0.70	31:13	44:35	6	11:21	82	31:13
Rad netto	20.00	1:01:54	3:05	5	19:50	78	27:56	20.70	1:33:07	4:29	6	31:11	83	43:54
Wechsel R -> L	-	4:08	-	6	2:41	82	3:07	20.70	1:37:15	4:41	6	33:31	83	46:45
Rad □□□	20.00	1:06:02	3:18	5	22:10	78	30:47	20.70	1:37:15	4:41	6	33:31	83	46:45
Lauf	5.00	28:27	5:41	3	5:32	71	10:57	25.70	2:05:42	4:53	5	36:31	78	56:30