



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Otto, Stephan

□□□: 1:34:40

□□: TSV Hochdahl

□□: 203

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 60 (of 109)

□□□□□/□: 49 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 1:15:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:11	24:32	4	2:07	38	6:34	0.70	17:11	24:32	4	2:07	39	17:11	
Wechsel S -> R	-	2:12	-	1	-	8	0:29	0.70	19:23	27:41	4	1:40	25	19:23	
Schwimmen □□□	0.70	19:23	27:41	4	1:40	25	19:23	0.70	19:23	27:41	4	1:40	25	19:23	
Rad netto	20.00	52:28	2:37	7	16:02	73	18:30	20.70	1:11:51	3:28	7	17:42	67	22:38	
Wechsel R -> L	-	1:28	-	2	0:07	11	0:27	20.70	1:13:19	3:32	7	17:49	63	22:49	
Rad □□□	20.00	53:56	2:41	7	16:09	72	18:41	20.70	1:13:19	3:32	7	17:49	63	22:49	
Lauf	5.00	21:21	4:16	2	1:25	16	3:51	25.70	1:34:40	3:41	6	19:14	49	25:28	