



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Weier, Ralf

□□□: 1:10:19

□□: Marathon-Club Menden

□□: 187

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 2 (of 109)

□□□□□/□: 2 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 1(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:03	18:38	1	-	5	2:26	0.70	13:03	18:38	1	-	6	13:03
Wechsel S -> R	-	2:12	-	1	-	8	0:29	0.70	15:15	21:47	1	-	8	15:15
Schwimmen □□□	0.70	15:15	21:47	1	-	8	15:15	0.70	15:15	21:47	1	-	8	15:15
Rad netto	20.00	33:58	1:41	1	-	1	-	20.70	49:13	2:22	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	1:17	-	1	-	3	0:16	20.70	50:30	2:26	1	-	1	-
Rad □□□	20.00	35:15	1:45	1	-	1	-	20.70	50:30	2:26	1	-	1	-
Lauf	5.00	19:49	3:57	1	-	2	2:19	25.70	1:10:19	2:44	1	-	2	1:07