



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Orlowski, Carsten

□□□: 1:11:10

□□: Aqua-Sports Plettenberg

□□: 137

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 3 (of 109)

□□□□□/□: 3 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:07	17:18	1	-	4	1:30	0.70	12:07	17:18	1	-	5	12:07	
Wechsel S -> R	-	2:35	-	2	0:38	21	0:52	0.70	14:42	21:00	1	-	6	14:42	
Schwimmen □□□	0.70	14:42	21:00	1	-	6	14:42	0.70	14:42	21:00	1	-	6	14:42	
Rad netto	20.00	34:32	1:43	1	-	2	0:34	20.70	49:14	2:22	1	-	2	0:01	
Wechsel R -> L	-	1:29	-	2	0:13	12	0:28	20.70	50:43	2:27	1	-	2	0:13	
Rad □□□	20.00	36:01	1:48	1	-	2	0:46	20.70	50:43	2:27	1	-	2	0:13	
Lauf	5.00	20:27	4:05	2	0:31	7	2:57	25.70	1:11:10	2:46	1	-	3	1:58	