



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Jaeger, Frederik

□□□: 1:12:39

□□: 1. Tri-Club Paderborn

□□: 101

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 5 (of 109)

□□□□□/□: 5 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	11:40	16:40	2	1:03	2	1:03	0.70	11:40	16:40	2	1:03	3	11:40
Wechsel S -> R	-	1:43	-	1	-	1	-	0.70	13:23	19:07	2	0:43	4	13:23
Schwimmen □□□	0.70	13:23	19:07	2	0:43	4	13:23	0.70	13:23	19:07	2	0:43	4	13:23
Rad netto	20.00	37:47	1:53	2	0:21	8	3:49	20.70	51:10	2:28	2	1:04	5	1:57
Wechsel R -> L	-	1:21	-	1	-	5	0:20	20.70	52:31	2:32	2	1:03	5	2:01
Rad □□□	20.00	39:08	1:57	2	0:20	8	3:53	20.70	52:31	2:32	2	1:03	5	2:01
Lauf	5.00	20:08	4:01	1	-	6	2:38	25.70	1:12:39	2:49	2	0:04	5	3:27