



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Jacobsen, Thilo

□□□: 1:14:18

□□: Tri Michels Hamburg e.V.

□□: 112

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 6 (of 109)

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

□□□□□/□: 6 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

□□□□□: 2(of 9)

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:05	22:58	6	3:58	28	5:28	0.70	16:05	22:58	6	3:58	29	16:05	
Wechsel S -> R	-	1:57	-	1	-	4	0:14	0.70	18:02	25:45	5	3:20	19	18:02	
Schwimmen □□□	0.70	18:02	25:45	5	3:20	19	18:02	0.70	18:02	25:45	5	3:20	19	18:02	
Rad netto	20.00	35:04	1:45	2	0:32	3	1:06	20.70	53:06	2:33	2	3:52	6	3:53	
Wechsel R -> L	-	1:16	-	1	-	2	0:15	20.70	54:22	2:37	2	3:39	6	3:52	
Rad □□□	20.00	36:20	1:49	2	0:19	3	1:05	20.70	54:22	2:37	2	3:39	6	3:52	
Lauf	5.00	19:56	3:59	1	-	3	2:26	25.70	1:14:18	2:53	2	3:08	6	5:06	