



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Kramer, Stephan

□□□: 1:19:54

□□: TriFun Güstrow

□□: 195

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 9 (of 109)

□□□□□/□: 9 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 1:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:32	19:20	3	1:25	9	2:55	0.70	13:32	19:20	3	1:25	10	13:32
Wechsel S -> R	-	2:48	-	3	0:51	27	1:05	0.70	16:20	23:19	2	1:38	11	16:20
Schwimmen □□□	0.70	16:20	23:19	2	1:38	11	16:20	0.70	16:20	23:19	2	1:38	11	16:20
Rad netto	20.00	38:55	1:56	3	4:23	17	4:57	20.70	55:15	2:40	3	6:01	9	6:02
Wechsel R -> L	-	1:55	-	4	0:39	34	0:54	20.70	57:10	2:45	3	6:27	9	6:40
Rad □□□	20.00	40:50	2:02	3	4:49	16	5:35	20.70	57:10	2:45	3	6:27	9	6:40
Lauf	5.00	22:44	4:32	3	2:48	25	5:14	25.70	1:19:54	3:06	3	8:44	9	10:42