



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Bewermeier, Sebastian

□□□: 1:20:50

□□: LC Wiedenbrück

□□: 117

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 12 (of 109)

□□□□□/□: 12 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:20:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:49	22:35	3	2:06	22	5:12	0.70	15:49	22:35	3	2:06	23	15:49	
Wechsel S -> R	-	2:28	-	2	0:03	14	0:45	0.70	18:17	26:07	3	4:58	21	18:17	
Schwimmen □□□	0.70	18:17	26:07	3	4:58	21	18:17	0.70	18:17	26:07	3	4:58	21	18:17	
Rad netto	20.00	38:12	1:54	1	-	12	4:14	20.70	56:29	2:43	1	-	11	7:16	
Wechsel R -> L	-	1:44	-	4	0:11	28	0:43	20.70	58:13	2:48	1	-	11	7:43	
Rad □□□	20.00	39:56	1:59	1	-	11	4:41	20.70	58:13	2:48	1	-	11	7:43	
Lauf	5.00	22:37	4:31	1	-	23	5:07	25.70	1:20:50	3:08	1	-	12	11:38	