



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Röspel, Tobias

□□□: 1:21:47

□□: Hagen

□□: 202

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 14 (of 109)

□□□□□/□: 14 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

männliche Jugend A (16+17 Jahre)

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:21:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:32	20:45	1	-	14	3:55	0.70	14:32	20:45	2	14:32	15	14:32	
Wechsel S -> R	-	4:06	-	2	1:57	57	2:23	0.70	18:38	26:37	2	18:38	23	18:38	
Schwimmen □□□	0.70	18:38	26:37	2	18:38	23	18:38	0.70	18:38	26:37	2	18:38	23	18:38	
Rad netto	20.00	41:19	2:03	1	-	29	7:21	20.70	59:57	2:53	1	-	22	10:44	
Wechsel R -> L	-	1:17	-	1	-	3	0:16	20.70	1:01:14	2:57	1	-	21	10:44	
Rad □□□	20.00	42:36	2:07	1	-	26	7:21	20.70	1:01:14	2:57	1	-	21	10:44	
Lauf	5.00	20:33	4:06	1	-	8	3:03	25.70	1:21:47	3:10	1	-	14	12:35	