



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Dahlmann, Walter

□□□: 1:22:27

□□: Arnsberg

□□: 144

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 17 (of 109)

□□□□□/□: 17 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 2(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:04	20:05	2	1:01	12	3:27	0.70	14:04	20:05	2	1:01	13	14:04	
Wechsel S -> R	-	2:44	-	3	0:32	24	1:01	0.70	16:48	24:00	2	1:33	13	16:48	
Schwimmen □□□	0.70	16:48	24:00	2	1:33	13	16:48	0.70	16:48	24:00	2	1:33	13	16:48	
Rad netto	20.00	40:03	2:00	6	6:05	21	6:05	20.70	56:51	2:44	3	7:38	14	7:38	
Wechsel R -> L	-	2:02	-	4	0:45	41	1:01	20.70	58:53	2:50	2	8:23	13	8:23	
Rad □□□	20.00	42:05	2:06	5	6:50	21	6:50	20.70	58:53	2:50	2	8:23	13	8:23	
Lauf	5.00	23:34	4:42	6	3:45	36	6:04	25.70	1:22:27	3:12	2	12:08	17	13:15	