



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Gräser, Ralf

□□□: 1:22:41

□□: TriSpeed Herscheid

□□: 136

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 18 (of 109)

□□□□□/□: 18 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 1:18:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	11:59	17:07	1	-	3	1:22	0.70	11:59	17:07	1	-	4	11:59	
Wechsel S -> R	-	2:13	-	2	0:25	10	0:30	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12	
Schwimmen □□□	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12	
Rad netto	20.00	43:16	2:09	7	6:04	38	9:18	20.70	57:28	2:46	3	2:57	15	8:15	
Wechsel R -> L	-	1:39	-	5	0:15	24	0:38	20.70	59:07	2:51	3	2:00	14	8:37	
Rad □□□	20.00	44:55	2:14	7	6:10	38	9:40	20.70	59:07	2:51	3	2:00	14	8:37	
Lauf	5.00	23:34	4:42	7	2:37	36	6:04	25.70	1:22:41	3:13	5	4:37	18	13:29	