



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Rehbein, Philipp

□□□: 1:24:02

□□: SC Willingen

□□: 216

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 24 (of 109)

□□□□□/□: 24 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Junioren (18+19 Jahre)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	20:05	28:41	3	1:23	69	9:28	0.70	20:05	28:41	3	1:23	70	20:05	
Wechsel S -> R	-	3:23	-	2	0:36	42	1:40	0.70	23:28	33:31	2	0:44	63	23:28	
Schwimmen □□□	0.70	23:28	33:31	2	0:44	63	23:28	0.70	23:28	33:31	2	0:44	63	23:28	
Rad netto	20.00	38:36	1:55	2	0:34	15	4:38	20.70	1:02:04	2:59	2	1:18	32	12:51	
Wechsel R -> L	-	1:57	-	2	0:08	38	0:56	20.70	1:04:01	3:05	2	1:26	32	13:31	
Rad □□□	20.00	40:33	2:01	2	0:42	15	5:18	20.70	1:04:01	3:05	2	1:26	32	13:31	
Lauf	5.00	20:01	4:00	1	-	5	2:31	25.70	1:24:02	3:16	2	0:17	24	14:50	