



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Meinking, Michael

□□□: 1:24:30

□□: Tri Lizards

□□: 200

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 25 (of 109)

□□□□□/□: 25 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 1:18:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:22	23:22	5	4:23	33	5:45	0.70	16:22	23:22	5	4:23	34	16:22
Wechsel S -> R	-	3:04	-	7	1:16	33	1:21	0.70	19:26	27:45	4	5:14	26	19:26
Schwimmen □□□	0.70	19:26	27:45	4	5:14	26	19:26	0.70	19:26	27:45	4	5:14	26	19:26
Rad netto	20.00	40:10	2:00	4	2:58	22	6:12	20.70	59:36	2:52	6	5:05	20	10:23
Wechsel R -> L	-	1:24	-	1	-	8	0:23	20.70	1:01:00	2:56	6	3:53	20	10:30
Rad □□□	20.00	41:34	2:04	3	2:49	18	6:19	20.70	1:01:00	2:56	6	3:53	20	10:30
Lauf	5.00	23:30	4:42	6	2:33	33	6:00	25.70	1:24:30	3:17	6	6:26	25	15:18