



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Weber, Dieter

□□□: 1:24:39

□□: PSV Brilon

□□: 173

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 26 (of 109)

□□□□□/□: 26 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 5(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:52	25:31	10	4:49	43	7:15	0.70	17:52	25:31	10	4:49	44	17:52	
Wechsel S -> R	-	3:04	-	6	0:52	33	1:21	0.70	20:56	29:54	10	5:41	44	20:56	
Schwimmen □□□	0.70	20:56	29:54	10	5:41	44	20:56	0.70	20:56	29:54	10	5:41	44	20:56	
Rad netto	20.00	38:49	1:56	4	4:51	16	4:51	20.70	59:45	2:53	5	10:32	21	10:32	
Wechsel R -> L	-	2:26	-	10	1:09	57	1:25	20.70	1:02:11	3:00	5	11:41	23	11:41	
Rad □□□	20.00	41:15	2:03	4	6:00	17	6:00	20.70	1:02:11	3:00	5	11:41	23	11:41	
Lauf	5.00	22:28	4:29	3	2:39	22	4:58	25.70	1:24:39	3:17	5	14:20	26	15:27	