



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Reinker, Jürgen

□□□: 1:23:57

□□: LC Wiedenbrück

□□: 152

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 23 (of 109)

□□□□□/□: 23 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:36	20:51	3	1:33	15	3:59	0.70	14:36	20:51	3	1:33	16	14:36
Wechsel S -> R	-	2:28	-	2	0:16	14	0:45	0.70	17:04	24:22	3	1:49	15	17:04
Schwimmen □□□	0.70	17:04	24:22	3	1:49	15	17:04	0.70	17:04	24:22	3	1:49	15	17:04
Rad netto	20.00	39:29	1:58	5	5:31	19	5:31	20.70	56:33	2:43	2	7:20	12	7:20
Wechsel R -> L	-	2:49	-	19	1:32	73	1:48	20.70	59:22	2:52	3	8:52	15	8:52
Rad □□□	20.00	42:18	2:06	6	7:03	22	7:03	20.70	59:22	2:52	3	8:52	15	8:52
Lauf	5.00	24:35	4:54	11	4:46	48	7:05	25.70	1:23:57	3:15	4	13:38	23	14:45