



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Riepelmeier, Ulrich

□□□: 1:26:40

□□: Köln

□□: 120

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 29 (of 109)

□□□□□/□: 28 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:20	23:19	7	3:17	32	5:43	0.70	16:20	23:19	7	3:17	33	16:20
Wechsel S -> R	-	3:46	-	14	1:34	50	2:03	0.70	20:06	28:42	7	4:51	35	20:06
Schwimmen □□□	0.70	20:06	28:42	7	4:51	35	20:06	0.70	20:06	28:42	7	4:51	35	20:06
Rad netto	20.00	40:54	2:02	8	6:56	26	6:56	20.70	1:01:00	2:56	7	11:47	27	11:47
Wechsel R -> L	-	2:48	-	18	1:31	72	1:47	20.70	1:03:48	3:04	7	13:18	31	13:18
Rad □□□	20.00	43:42	2:11	9	8:27	31	8:27	20.70	1:03:48	3:04	7	13:18	31	13:18
Lauf	5.00	22:52	4:34	4	3:03	26	5:22	25.70	1:26:40	3:22	7	16:21	28	17:28