



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

**Kramer, Matthias**

□□□: 1:26:52

□□: Skiclub Remblinghausen

□□: 159

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 30 (of 109)

□□□□□/□: 29 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:38	25:11	3	7:01	40	7:01	0.70	17:38	25:11	3	7:01	41	17:38	
Wechsel S -> R	-	3:00	-	6	1:17	31	1:17	0.70	20:38	29:28	4	7:58	41	20:38	
Schwimmen □□□	0.70	20:38	29:28	4	7:58	41	20:38	0.70	20:38	29:28	4	7:58	41	20:38	
Rad netto	20.00	41:23	2:04	3	3:57	30	7:25	20.70	1:02:01	2:59	3	11:55	31	12:48	
Wechsel R -> L	-	1:32	-	5	0:11	16	0:31	20.70	1:03:33	3:04	3	12:05	29	13:03	
Rad □□□	20.00	42:55	2:08	3	4:07	28	7:40	20.70	1:03:33	3:04	3	12:05	29	13:03	
Lauf	5.00	23:19	4:39	3	3:11	32	5:49	25.70	1:26:52	3:22	3	14:17	29	17:40	