



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

**Niedergriese, Marc**

□□□: 2:22:22

□□: Die MANNschaft e.V.

□□: 335

□□: 55.40 km

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

□□□□□/□□□: 1 (of 59)

□□□□□/□: 1 (of 47)

□□□□□□: 2:22:22

□□□□:

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 2:22:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.40	23:52	17:02	2	1:28	2	1:28	1.40	23:52	17:02	2	1:28	2	1:28	
Wechsel S -> R	-	1:52	-	1	-	1	-	1.40	25:44	18:22	2	1:05	2	1:05	
Schwimmen □□□	1.40	25:44	18:22	2	1:05	2	1:05	1.40	25:44	18:22	2	1:05	2	1:05	
Rad netto	44.00	1:13:03	1:39	1	-	1	-	45.40	1:38:47	2:10	1	-	1	-	
Wechsel R -> L	-	1:33	-	1	-	1	-	45.40	1:40:20	2:12	1	-	2	1:09:30	
Rad □□□	44.00	1:14:36	1:41	1	-	1	-	45.40	1:40:20	2:12	1	-	2	1:09:30	
Lauf	10.00	42:02	4:12	1	-	3	1:19	55.40	2:22:22	2:34	1	-	1	-	