



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Liesen, Hubert

□□□: 1:30:23

□□: Lt. olsberg

□□: 162

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 41 (of 109)

□□□□□/□: 36 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 5 (60-64 Jahre)

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:30:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:04	22:57	2	0:30	27	5:27	0.70	16:04	22:57	2	0:30	28	16:04
Wechsel S -> R	-	3:46	-	1	-	50	2:03	0.70	19:50	28:19	1	-	30	19:50
Schwimmen □□□	0.70	19:50	28:19	1	-	30	19:50	0.70	19:50	28:19	1	-	30	19:50
Rad netto	20.00	44:08	2:12	2	2:08	41	10:10	20.70	1:03:58	3:05	1	-	39	14:45
Wechsel R -> L	-	2:52	-	3	0:38	75	1:51	20.70	1:06:50	3:13	1	-	39	16:20
Rad □□□	20.00	47:00	2:21	2	2:46	48	11:45	20.70	1:06:50	3:13	1	-	39	16:20
Lauf	5.00	23:33	4:42	1	-	34	6:03	25.70	1:30:23	3:31	1	-	36	21:11