



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Stahlmecke, Peter

□□□: 1:30:52

□□: Köln

□□: 114

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 43 (of 109)

□□□□□/□: 38 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:20:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:28	23:31	4	2:45	34	5:51	0.70	16:28	23:31	4	2:45	35	16:28
Wechsel S -> R	-	4:36	-	4	2:11	62	2:53	0.70	21:04	30:05	5	7:45	47	21:04
Schwimmen □□□	0.70	21:04	30:05	5	7:45	47	21:04	0.70	21:04	30:05	5	7:45	47	21:04
Rad netto	20.00	45:16	2:15	2	7:04	48	11:18	20.70	1:06:20	3:12	4	9:51	46	17:07
Wechsel R -> L	-	1:37	-	3	0:04	23	0:36	20.70	1:07:57	3:16	5	9:44	46	17:27
Rad □□□	20.00	46:53	2:20	3	6:57	45	11:38	20.70	1:07:57	3:16	5	9:44	46	17:27
Lauf	5.00	22:55	4:35	2	0:18	27	5:25	25.70	1:30:52	3:32	3	10:02	38	21:40