



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Sander, Florian

□□□: 1:30:52

□□: Köln

□□: 119

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 44 (of 109)

□□□□□/□: 38 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:20:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:09	21:38	2	1:26	17	4:32	0.70	15:09	21:38	2	1:26	18	15:09
Wechsel S -> R	-	4:56	-	5	2:31	66	3:13	0.70	20:05	28:41	4	6:46	34	20:05
Schwimmen □□□	0.70	20:05	28:41	4	6:46	34	20:05	0.70	20:05	28:41	4	6:46	34	20:05
Rad netto	20.00	46:16	2:18	5	8:04	55	12:18	20.70	1:06:21	3:12	5	9:52	47	17:08
Wechsel R -> L	-	1:33	-	1	-	17	0:32	20.70	1:07:54	3:16	4	9:41	44	17:24
Rad □□□	20.00	47:49	2:23	4	7:53	51	12:34	20.70	1:07:54	3:16	4	9:41	44	17:24
Lauf	5.00	22:58	4:35	3	0:21	30	5:28	25.70	1:30:52	3:32	3	10:02	38	21:40