



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Ladwig, Maximilian

□□□: 1:32:21

□□: LG Deiringsen

□□: 169

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 51 (of 109)

□□□□□/□: 43 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Junioren (18+19 Jahre)

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	18:42	26:42	1	-	57	8:05	0.70	18:42	26:42	1	-	58	18:42
Wechsel S -> R	-	5:21	-	3	2:34	69	3:38	0.70	24:03	34:21	3	1:19	68	24:03
Schwimmen □□□	0.70	24:03	34:21	3	1:19	68	24:03	0.70	24:03	34:21	3	1:19	68	24:03
Rad netto	20.00	45:13	2:15	3	7:11	47	11:15	20.70	1:09:16	3:20	3	8:30	56	20:03
Wechsel R -> L	-	2:23	-	3	0:34	56	1:22	20.70	1:11:39	3:27	3	9:04	56	21:09
Rad □□□	20.00	47:36	2:22	3	7:45	49	12:21	20.70	1:11:39	3:27	3	9:04	56	21:09
Lauf	5.00	20:42	4:08	2	0:41	10	3:12	25.70	1:32:21	3:35	3	8:36	43	23:09