



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Heppe, Udo

□□□: 1:32:42

□□: Tri-Cops Warstein

□□: 230

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 52 (of 109)

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

□□□□□/□: 44 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

□□□□□: 11(of 20)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:02	24:20	8	3:59	36	6:25	0.70	17:02	24:20	8	3:59	37	17:02
Wechsel S -> R	-	3:34	-	11	1:22	46	1:51	0.70	20:36	29:25	9	5:21	40	20:36
Schwimmen □□□	0.70	20:36	29:25	9	5:21	40	20:36	0.70	20:36	29:25	9	5:21	40	20:36
Rad netto	20.00	44:50	2:14	13	10:52	44	10:52	20.70	1:05:26	3:09	12	16:13	41	16:13
Wechsel R -> L	-	2:05	-	5	0:48	44	1:04	20.70	1:07:31	3:15	12	17:01	43	17:01
Rad □□□	20.00	46:55	2:20	13	11:40	46	11:40	20.70	1:07:31	3:15	12	17:01	43	17:01
Lauf	5.00	25:11	5:02	13	5:22	51	7:41	25.70	1:32:42	3:36	11	22:23	44	23:30