



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

FREDEBEUL, Linus

□□: TSV Rüthen

□□: 10

□□: 6.22 km

Schüler- und Jugendtriathlon (0,2-5,00-1,00)

□□□□:

männliche Schüler A (12+13 Jahre)

□□□: 28:07

□□: 12.80 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 28)

□□□□□/□: 14 (of 18)

□□□□□□: 19:37

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 23:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	5:32	27:39	3	0:27	12	2:02	0.20	5:32	27:39	3	0:27	12	2:02
Wechsel S -> R	0.01	3:26	343:19	5	1:10	18	1:31	0.21	8:58	42:41	4	1:35	16	3:24
Rad netto	5.00	12:17	2:27	3	12:14	10	12:14	5.21	21:15	4:04	3	13:26	14	13:38
Rad	0.01	1:37	161:39	2	0:14	6	0:37	5.22	22:52	4:22	3	3:26	13	7:04
Lauf	1.00	5:15	5:15	3	0:55	7	1:26	6.22	28:07	4:31	4	4:18	14	8:30