



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

TEN DOORNKAAT KOOLMAN, Luis

□□□: 27:26

□□: 1. Tri Team GTV

□□: 13.12 km/h

□□: 5

□□□□: 4:25 min/km

□□: 6.22 km

□□□□□/□□□: 15 (of 28)

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

□□□□□/□: 9 (of 18)

□□□□□□: 19:37

□□□□:

□□□□□: 4(of 9)

männliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□□□□□: 22:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	4:55	24:34	1	-	4	1:25	0.20	4:55	24:34	1	-	4	1:25
Wechsel S -> R	0.01	2:38	263:19	6	0:43	8	0:43	0.21	7:33	35:57	3	0:19	7	1:59
Rad netto	5.00	12:25	2:29	4	2:40	11	12:22	5.21	19:58	3:49	6	12:21	12	12:21
Rad	0.01	1:50	183:19	5	0:19	11	0:50	5.22	21:48	4:10	4	3:18	9	6:00
Lauf	1.00	5:38	5:38	6	1:46	13	1:49	6.22	27:26	4:24	4	5:04	9	7:49