



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

GOCKEL, Anton

□□: LG Warstein-Rüthen

□□: 14

□□: 6.22 km

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

□□□□:

männliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□: 31:24

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 28)

□□□□□/□: 16 (of 18)

□□□□□□: 19:37

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 22:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	7:11	35:54	9	2:16	18	3:41	0.20	7:11	35:54	9	2:16	18	3:41
Wechsel S -> R	0.01	2:19	231:40	3	0:24	5	0:24	0.21	9:30	45:14	9	2:16	18	3:56
Rad netto	5.00	-	-	8		17		5.21	9:30	1:49	2	1:53	3	1:53
Rad	0.01	16:25	1641:40	9	14:54	18	15:25	5.22	25:55	4:57	9	7:25	18	10:07
Lauf	1.00	5:29	5:29	5	1:37	12	1:40	6.22	31:24	5:02	8	9:02	16	11:47