



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

KÖHNE-VOLLAND, Fritz

□□: TSV Rüthen

□□: 9

□□: 6.22 km

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

□□□□:

männliche Jugend B (14+15 Jahre)

□□□: 24:38

□□: 14.61 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 28)

□□□□□/□: 6 (of 18)

□□□□□□: 19:37

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 19:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	4:20	21:39	3	0:50	3	0:50	0.20	4:20	21:39	3	0:50	3	0:50	
Wechsel S -> R	0.01	2:51	285:00	3	0:47	14	0:56	0.21	7:11	34:12	3	1:37	3	1:37	
Rad netto	5.00	11:00	2:12	4	2:31	7	10:57	5.21	18:11	3:29	4	3:23	9	10:34	
Rad	0.01	2:03	204:59	4	1:03	15	1:03	5.22	20:14	3:52	4	4:26	6	4:26	
Lauf	1.00	4:24	4:24	3	0:35	6	0:35	6.22	24:38	3:57	4	5:01	6	5:01	