



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

Robert und die Amazonen

□□□: 1:38:38

□□: Robert und die Amazonen

□□: 67

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 20 (of 24)

□□□□□/□□□: 20 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 20(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	16:12	23:08	16	6:33	16	6:33	0.70	16:12	23:08	5		5	
Wechsel S -> R	-	2:13	-	22	1:04	22	1:04	0.70	18:25	26:18	5		5	
Schwimmen □□□	0.70	18:25	26:18	5		5		0.70	18:25	26:18	5		5	
Rad netto	20.00	53:59	2:41	20	20:47	20	20:47	20.70	1:12:24	3:29	5	13:37	5	13:37
Wechsel R -> L	-	0:57	-	20	0:18	20	0:18	20.70	1:13:21	3:32	5	13:41	5	13:41
Rad □□□	20.00	54:56	2:44	20	21:01	20	21:01	20.70	1:13:21	3:32	5	13:41	5	13:41
Lauf	5.00	25:17	5:03	21	7:44	21	7:44	25.70	1:38:38	3:50	20	35:21	20	35:21