



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

TriFun Hennesee Supergirls

□□□: 1:40:17

□□: TriFun Hennesee Supergirls

□□: 62

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 22 (of 24)

□□□□□/□□□: 22 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 22(of 24)

Staffel

□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	15:53	22:41	15	6:14	15	6:14	0.70	15:53	22:41	3		3	
Wechsel S -> R	-	1:18	-	5	0:09	5	0:09	0.70	17:11	24:32	3		3	
Schwimmen □□□	0.70	17:11	24:32	3		3		0.70	17:11	24:32	3		3	
Rad netto	20.00	57:24	2:52	21	24:12	21	24:12	20.70	1:14:35	3:36	3	15:48	3	15:48
Wechsel R -> L	-	0:49	-	11	0:10	11	0:10	20.70	1:15:24	3:38	3	15:44	3	15:44
Rad □□□	20.00	58:13	2:54	21	24:18	21	24:18	20.70	1:15:24	3:38	3	15:44	3	15:44
Lauf	5.00	24:53	4:58	20	7:20	20	7:20	25.70	1:40:17	3:54	22	37:00	22	37:00