



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

USA-Sauerlandteam

□□□: 1:46:11

□□: USA-Sauerlandteam

□□: 68

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 23 (of 24)

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

□□□□□/□□□: 23 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 23(of 24)

Staffel

□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen nett	0.70	13:11	18:50	5	3:32	5	3:32	0.70	13:11	18:50	2			2	
Wechsel S -> R	-	1:55	-	20	0:46	20	0:46	0.70	15:06	21:34	2			2	
Schwimmen □□□	0.70	15:06	21:34	2		2		0.70	15:06	21:34	2			2	
Rad netto	20.00	1:09:07	3:27	23	35:55	23	35:55	20.70	1:24:13	4:04	2	25:26	2	25:26	
Wechsel R -> L	-	0:53	-	18	0:14	18	0:14	20.70	1:25:06	4:06	2	25:26	2	25:26	
Rad □□□	20.00	1:10:00	3:30	23	36:05	23	36:05	20.70	1:25:06	4:06	2	25:26	2	25:26	
Lauf	5.00	21:05	4:13	7	3:32	7	3:32	25.70	1:46:11	4:07	23	42:54	23	42:54	