



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

RC Sorpesee

□□□: 1:03:17

□□: RC Sorpesee

□□: 56

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 1 (of 24)

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

□□□□□/□□□: 1 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 1(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	10:34	15:05	2	0:55	2	0:55	0.70	10:34	15:05	13	-	13	13
Wechsel S -> R	-	1:15	-	3	0:06	3	0:06	0.70	11:49	16:52	13	-	13	13
Schwimmen □□□	0.70	11:49	16:52	13	-	13	-	0.70	11:49	16:52	13	-	13	13
Rad netto	20.00	33:12	1:39	1	-	1	-	20.70	45:01	2:10	13	-	13	13
Wechsel R -> L	-	0:43	-	5	0:04	5	0:04	20.70	45:44	2:12	13	-	13	13
Rad □□□	20.00	33:55	1:41	1	-	1	-	20.70	45:44	2:12	13	-	13	13
Lauf	5.00	17:33	3:30	1	-	1	-	25.70	1:03:17	2:27	1	-	1	-