



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

Dicke Sauerländer

□□□: 1:09:29

□□: Dicke Sauerländer

□□: 66

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 2 (of 24)

□□□□□/□□□: 2 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 2(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:32	19:20	7	3:53	7	3:53	0.70	13:32	19:20	24	-	24	24
Wechsel S -> R	-	1:20	-	6	0:11	6	0:11	0.70	14:52	21:14	24	-	24	24
Schwimmen □□□	0.70	14:52	21:14	24	-	24	-	0.70	14:52	21:14	24	-	24	24
Rad netto	20.00	34:59	1:44	3	1:47	3	1:47	20.70	49:51	2:24	24	-	24	24
Wechsel R -> L	-	0:41	-	2	0:02	2	0:02	20.70	50:32	2:26	24	-	24	24
Rad □□□	20.00	35:40	1:46	3	1:45	3	1:45	20.70	50:32	2:26	24	-	24	24
Lauf	5.00	18:57	3:47	3	1:24	3	1:24	25.70	1:09:29	2:42	2	6:12	2	6:12