



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

Schützenfestsamstag

□□□: 1:11:06

□□: Schützenfestsamstag

□□: 64

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 3 (of 24)

□□□□□/□□□: 3 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 3(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:08	18:45	4	3:29	4	3:29	0.70	13:08	18:45	23	-	23	23
Wechsel S -> R	-	1:28	-	10	0:19	10	0:19	0.70	14:36	20:51	23	-	23	23
Schwimmen □□□	0.70	14:36	20:51	23	-	23	-	0.70	14:36	20:51	23	-	23	23
Rad netto	20.00	36:45	1:50	4	3:33	4	3:33	20.70	51:21	2:28	23	-	23	23
Wechsel R -> L	-	0:47	-	9	0:08	9	0:08	20.70	52:08	2:31	23	-	23	23
Rad □□□	20.00	37:32	1:52	4	3:37	4	3:37	20.70	52:08	2:31	23	-	23	23
Lauf	5.00	18:58	3:47	4	1:25	4	1:25	25.70	1:11:06	2:45	3	7:49	3	7:49