



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

Stadtbruch Trio

□□□: 1:12:24

□□: Stadtbruch Trio

□□: 55

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 4 (of 24)

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

□□□□□/□□□: 4 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 4(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:30	19:17	6	3:51	6	3:51	0.70	13:30	19:17	22		22	
Wechsel S -> R	-	1:23	-	7	0:14	7	0:14	0.70	14:53	21:15	22		22	
Schwimmen □□□	0.70	14:53	21:15	22		22		0.70	14:53	21:15	22		22	
Rad netto	20.00	34:30	1:43	2	1:18	2	1:18	20.70	49:23	2:23	22		22	
Wechsel R -> L	-	0:41	-	2	0:02	2	0:02	20.70	50:04	2:25	22		22	
Rad □□□	20.00	35:11	1:45	2	1:16	2	1:16	20.70	50:04	2:25	22		22	
Lauf	5.00	22:20	4:28	11	4:47	11	4:47	25.70	1:12:24	2:49	4	9:07	4	9:07