



# 7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

## Trioten 1

□□□: 1:13:34

□□: Trioten 1

□□: 53

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 6 (of 24)

□□□□□/□□□: 6 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 6(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen nett	0.70	11:25	16:18	3	1:46	3	1:46	0.70	11:25	16:18	20	-	20	20
Wechsel S -> R	-	1:24	-	8	0:15	8	0:15	0.70	12:49	18:18	20	-	20	20
Schwimmen □□□	0.70	12:49	18:18	20	-	20	-	0.70	12:49	18:18	20	-	20	20
Rad netto	20.00	38:38	1:55	6	5:26	6	5:26	20.70	51:27	2:29	20	-	20	20
Wechsel R -> L	-	0:45	-	7	0:06	7	0:06	20.70	52:12	2:31	20	-	20	20
Rad □□□	20.00	39:23	1:58	6	5:28	6	5:28	20.70	52:12	2:31	20	-	20	20
Lauf	5.00	21:22	4:16	8	3:49	8	3:49	25.70	1:13:34	2:51	6	10:17	6	10:17