



7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

HochsauerlandEnergie

□□□: 1:19:50

□□: HochsauerlandEnergie

□□: 57

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 7 (of 24)

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

□□□□□/□□□: 7 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 7(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	14:45	21:04	12	5:06	12	5:06	0.70	14:45	21:04	18		18	
Wechsel S -> R	-	1:33	-	14	0:24	14	0:24	0.70	16:18	23:17	18		18	
Schwimmen □□□	0.70	16:18	23:17	18		18		0.70	16:18	23:17	18		18	
Rad netto	20.00	38:01	1:54	5	4:49	5	4:49	20.70	54:19	2:37	18		18	
Wechsel R -> L	-	0:49	-	11	0:10	11	0:10	20.70	55:08	2:39	18		18	
Rad □□□	20.00	38:50	1:56	5	4:55	5	4:55	20.70	55:08	2:39	18		18	
Lauf	5.00	24:42	4:56	18	7:09	18	7:09	25.70	1:19:50	3:06	7	16:33	7	16:33