



# 7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

□□□□

## Musikalischer Ruhrverband

□□□: 1:22:28

□□: Musikalischer Ruhrverband

□□: 59

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 11 (of 24)

□□□□□/□□□: 11 (of 24)

□□□□□□: 1:03:17

□□□□:

□□□□□: 11(of 24)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	15:24	22:00	13	5:45	13	5:45	0.70	15:24	22:00	14	-	14	14
Wechsel S -> R	-	1:30	-	11	0:21	11	0:21	0.70	16:54	24:08	14	-	14	14
Schwimmen □□□	0.70	16:54	24:08	14	-	14	-	0.70	16:54	24:08	14	-	14	14
Rad netto	20.00	40:07	2:00	11	6:55	11	6:55	20.70	57:01	2:45	14	-	14	14
Wechsel R -> L	-	1:27	-	24	0:48	24	0:48	20.70	58:28	2:49	14	-	14	14
Rad □□□	20.00	41:34	2:04	13	7:39	13	7:39	20.70	58:28	2:49	14	-	14	14
Lauf	5.00	24:00	4:47	14	6:27	14	6:27	25.70	1:22:28	3:12	11	19:11	11	19:11