



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Hoffmann, Andrea

□□□: 1:36:29

□□: TC Kirchhundem

□□: 195

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 85 (of 113)

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

□□□□□/□: 17 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Seniorinnen 4 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:25:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:41	22:24	1	-	15	4:31	0.70	15:41	22:24	1	-	15	4:31	
Wechsel S -> R	-	4:04	-	2	1:20	22	2:20	0.70	19:45	28:12	2	0:57	18	6:51	
Schwimmen □□□	0.70	19:45	28:12	2	0:57	18	6:51	0.70	19:45	28:12	2	0:57	18	6:51	
Rad netto	20.00	46:36	2:19	2	4:34	16	7:36	20.70	1:06:21	3:12	2	5:31	16	14:27	
Wechsel R -> L	-	2:56	-	2	1:08	25	1:53	20.70	1:09:17	3:20	2	6:39	16	16:15	
Rad □□□	20.00	49:32	2:28	2	5:42	16	9:24	20.70	1:09:17	3:20	2	6:39	16	16:15	
Lauf	5.00	27:12	5:26	2	3:58	18	7:49	25.70	1:36:29	3:45	2	10:37	17	24:04	