



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Nobbe, Beatrix

□□□: 1:39:59

□□: ohne

□□: 154

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 94 (of 113)

□□□□□/□: 21 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:29:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	19:21	27:38	4	6:42	24	8:11	0.70	19:21	27:38	4	6:42	24	8:11
Wechsel S -> R	-	4:23	-	4	1:30	24	2:39	0.70	23:44	33:54	4	7:51	24	10:50
Schwimmen □□□	0.70	23:44	33:54	4	7:51	24	10:50	0.70	23:44	33:54	4	7:51	24	10:50
Rad netto	20.00	48:04	2:24	4	4:22	18	9:04	20.70	1:11:48	3:28	4	12:13	22	19:54
Wechsel R -> L	-	2:46	-	5	1:08	24	1:43	20.70	1:14:34	3:36	4	12:40	22	21:32
Rad □□□	20.00	50:50	2:32	4	4:50	18	10:42	20.70	1:14:34	3:36	4	12:40	22	21:32
Lauf	5.00	25:25	5:05	2	1:15	13	6:02	25.70	1:39:59	3:53	4	10:53	21	27:34