



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Schieffer, Heike

□□□: 1:40:22

□□: SC Janus

□□: 127

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 95 (of 113)

□□□□□/□: 22 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:27:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:22	21:57	3	2:57	11	4:12	0.70	15:22	21:57	3	2:57	11	4:12
Wechsel S -> R	-	3:24	-	3	0:51	19	1:40	0.70	18:46	26:48	4	3:44	14	5:52
Schwimmen □□□	0.70	18:46	26:48	4	3:44	14	5:52	0.70	18:46	26:48	4	3:44	14	5:52
Rad netto	20.00	51:00	2:32	4	6:39	22	12:00	20.70	1:09:46	3:22	4	9:52	19	17:52
Wechsel R -> L	-	2:34	-	3	0:52	21	1:31	20.70	1:12:20	3:29	4	10:39	20	19:18
Rad □□□	20.00	53:34	2:40	4	6:55	22	13:26	20.70	1:12:20	3:29	4	10:39	20	19:18
Lauf	5.00	28:02	5:36	3	2:27	21	8:39	25.70	1:40:22	3:54	4	13:06	22	27:57