



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Lenhardt, Ellena

□□□: 9:07

□□: algemarin Team TuS Griesheim

□□: 8

□□: 1.94 km

□□□□□/□□□: 5 (of 15)

Kindertriathlon (0,04-1,50-0,40)

□□□□□/□: 4 (of 8)

□□□□□□: 8:17

□□□□:

□□□□□: 1(of 4)

weibliche Schüler C (8+9 Jahre)

□□□□□□□: 9:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.04	1:02	25:50	1	-	4	0:25	0.04	1:02	25:50	1	-	4	0:25
Wechsel S -> R	-	1:58	-	1	-	3	0:07	0.04	3:00	75:00	1	-	4	0:32
Schwimmen □□□	0.04	3:00	75:00	1	-	4	0:32	0.04	3:00	75:00	1	-	4	0:32
Rad netto	1.50	-	-	3		7		1.54	3:00	1:56	1	-	2	0:05
Wechsel R -> L	-	4:06	-	3	2:48	7	3:12	1.54	7:06	4:36	1	-	4	0:38
Rad □□□	1.50	4:06	2:43	1	-	4	0:14	1.54	7:06	4:36	1	-	4	0:38
Lauf	0.40	2:01	5:02	3	0:05	6	0:14	1.94	9:07	4:41	1	-	4	0:50