



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Fieren, Ines

□□□: 1:46:17

□□: Fit für mich !!

□□: 158

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 103 (of 113)

□□□□□/□: 24 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

AK4 weiblich (35-39 Jahre)

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:19:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	19:17	27:32	4	6:28	23	8:07	0.70	19:17	27:32	4	6:28	23	8:07
Wechsel S -> R	-	4:12	-	4	1:57	23	2:28	0.70	23:29	33:32	4	8:25	23	10:35
Schwimmen □□□	0.70	23:29	33:32	4	8:25	23	10:35	0.70	23:29	33:32	4	8:25	23	10:35
Rad netto	20.00	52:44	2:38	4	12:17	23	13:44	20.70	1:16:13	3:40	4	20:42	24	24:19
Wechsel R -> L	-	2:12	-	4	0:28	15	1:09	20.70	1:18:25	3:47	4	21:10	24	25:23
Rad □□□	20.00	54:56	2:44	4	12:45	23	14:48	20.70	1:18:25	3:47	4	21:10	24	25:23
Lauf	5.00	27:52	5:34	4	6:07	20	8:29	25.70	1:46:17	4:08	4	27:17	24	33:52