



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

LSL

□□□: 1:15:47

□□: LSL

□□: 39

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 5 (of 19)

□□□□□/□□□: 5 (of 19)

□□□□□□: 1:08:33

□□□□:

□□□□□: 5(of 19)

Staffel

□□□□□□□: 1:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:16	18:57	8	4:05	8	4:05	0.70	13:16	18:57	8	4:05	8	4:05
Wechsel S -> R	-	1:36	-	3	0:04	3	0:04	0.70	14:52	21:14	7	3:59	7	3:59
Schwimmen □□□	0.70	14:52	21:14	7	3:59	7	3:59	0.70	14:52	21:14	7	3:59	7	3:59
Rad netto	20.00	37:44	1:53	5	3:31	5	3:31	20.70	52:36	2:32	5	3:39	5	3:39
Wechsel R -> L	-	1:09	-	1	-	1	-	20.70	53:45	2:35	5	3:24	5	3:24
Rad □□□	20.00	38:53	1:56	5	3:17	5	3:17	20.70	53:45	2:35	5	3:24	5	3:24
Lauf	5.00	22:02	4:24	9	4:45	9	4:45	25.70	1:15:47	2:56	6	7:14	6	7:14