



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Dicke Sauerländer

□□□: 1:08:33

□□: Dicke Sauerländer

□□: 47

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 1 (of 19)

□□□□□/□□□: 1 (of 19)

□□□□□□: 1:08:33

□□□□:

Staffel

□□□□□: 1(of 19)

□□□□□□□: 1:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:07	18:44	6	3:56	6	3:56	0.70	13:07	18:44	6	3:56	6	3:56
Wechsel S -> R	-	1:37	-	5	0:05	5	0:05	0.70	14:44	21:02	5	3:51	5	3:51
Schwimmen □□□	0.70	14:44	21:02	5	3:51	5	3:51	0.70	14:44	21:02	5	3:51	5	3:51
Rad netto	20.00	34:13	1:42	1	-	1	-	20.70	48:57	2:21	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	1:24	-	4	0:15	4	0:15	20.70	50:21	2:25	1	-	1	-
Rad □□□	20.00	35:37	1:46	2	0:01	2	0:01	20.70	50:21	2:25	1	-	1	-
Lauf	5.00	18:12	3:38	2	0:55	2	0:55	25.70	1:08:33	2:40	1	-	1	-