



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Hermes, Lena

□□□: 8:47

□□: TriFun Hennesee

□□: 19

□□: 1.94 km

□□□□□/□□□: 4 (of 15)

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

□□□□□/□: 3 (of 8)

□□□□□□: 8:17

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

weibliche Schüler A (12+13 Jahre)

□□□□□□□: 8:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.04	0:47	19:34	3	0:10	3	0:10	0.04	0:47	19:34	3	0:10	3	0:10
Wechsel S -> R	-	2:05	-	3	0:14	4	0:14	0.04	2:52	71:40	3	0:24	3	0:24
Schwimmen □□□	0.04	2:52	71:40	3	0:24	3	0:24	0.04	2:52	71:40	3	0:24	3	0:24
Rad netto	1.50	0:03	0:02	1	-	1	-	1.54	2:55	1:53	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	3:54	-	4	3:00	6	3:00	1.54	6:49	4:25	3	0:21	3	0:21
Rad □□□	1.50	3:57	2:38	2	0:05	2	0:05	1.54	6:49	4:25	3	0:21	3	0:21
Lauf	0.40	1:58	4:54	3	0:11	4	0:11	1.94	8:47	4:31	3	0:30	3	0:30