



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Honke, Nora

□□□: 1:12:25

□□: DLC Aachen

□□: 177

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 9 (of 113)

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

□□□□□/□: 1 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:12:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	11:10	15:57	1	-	1	-	0.70	11:10	15:57	1	-	1	-
Wechsel S -> R	-	1:44	-	1	-	1	-	0.70	12:54	18:25	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.70	12:54	18:25	1	-	1	-	0.70	12:54	18:25	1	-	1	-
Rad netto	20.00	39:00	1:57	1	-	1	-	20.70	51:54	2:30	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	1:08	-	1	-	2	0:05	20.70	53:02	2:33	1	-	1	-
Rad □□□	20.00	40:08	2:00	1	-	1	-	20.70	53:02	2:33	1	-	1	-
Lauf	5.00	19:23	3:52	1	-	1	-	25.70	1:12:25	2:49	1	-	1	-