



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Tri - Coppies Warstein

□□□: 1:12:26

□□: Tri - Coppies Warstein

□□: 38

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 3 (of 19)

□□□□□/□□□: 3 (of 19)

□□□□□□: 1:08:33

□□□□:

□□□□□: 3(of 19)

Staffel

□□□□□□: 1:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	12:56	18:28	5	3:45	5	3:45	0.70	12:56	18:28	5	3:45	5	3:45
Wechsel S -> R	-	1:53	-	14	0:21	14	0:21	0.70	14:49	21:10	6	3:56	6	3:56
Schwimmen □□□	0.70	14:49	21:10	6	3:56	6	3:56	0.70	14:49	21:10	6	3:56	6	3:56
Rad netto	20.00	34:14	1:42	2	0:01	2	0:01	20.70	49:03	2:22	2	0:06	2	0:06
Wechsel R -> L	-	1:22	-	2	0:13	2	0:13	20.70	50:25	2:26	2	0:04	2	0:04
Rad □□□	20.00	35:36	1:46	1	-	1	-	20.70	50:25	2:26	2	0:04	2	0:04
Lauf	5.00	22:01	4:24	8	4:44	8	4:44	25.70	1:12:26	2:49	3	3:53	3	3:53