



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Die Drei ???

□□: Die Drei ???

□□: 46

□□: 25.70 km

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

□□□□:

Staffel

□□□: 1:17:40

□□□□□/□□□: 8 (of 19)

□□□□□/□□□: 8 (of 19)

□□□□□□: 1:08:33

□□□□□: 8(of 19)

□□□□□□□: 1:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	14:11	20:15	13	5:00	13	5:00	0.70	14:11	20:15	13	5:00	13	5:00
Wechsel S -> R	-	1:38	-	6	0:06	6	0:06	0.70	15:49	22:35	13	4:56	13	4:56
Schwimmen □□□	0.70	15:49	22:35	13	4:56	13	4:56	0.70	15:49	22:35	13	4:56	13	4:56
Rad netto	20.00	38:20	1:55	6	4:07	6	4:07	20.70	54:09	2:36	6	5:12	6	5:12
Wechsel R -> L	-	1:29	-	6	0:20	6	0:20	20.70	55:38	2:41	6	5:17	6	5:17
Rad □□□	20.00	39:49	1:59	6	4:13	6	4:13	20.70	55:38	2:41	6	5:17	6	5:17
Lauf	5.00	22:02	4:24	9	4:45	9	4:45	25.70	1:17:40	3:01	9	9:07	9	9:07