



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Peters, Diana

□□□: 1:19:00

□□: Tritus SV Neptun Neheim-Hüsten

□□: 115

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 27 (of 113)

□□□□□/□: 3 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

AK4 weiblich (35-39 Jahre)

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:19:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:49	18:18	1	-	6	1:39	0.70	12:49	18:18	1	-	6	1:39	
Wechsel S -> R	-	2:15	-	1	-	3	0:31	0.70	15:04	21:31	1	-	4	2:10	
Schwimmen □□□	0.70	15:04	21:31	1	-	4	2:10	0.70	15:04	21:31	1	-	4	2:10	
Rad netto	20.00	40:27	2:01	1	-	3	1:27	20.70	55:31	2:40	1	-	3	3:37	
Wechsel R -> L	-	1:44	-	1	-	8	0:41	20.70	57:15	2:45	1	-	3	4:13	
Rad □□□	20.00	42:11	2:06	1	-	3	2:03	20.70	57:15	2:45	1	-	3	4:13	
Lauf	5.00	21:45	4:20	1	-	3	2:22	25.70	1:19:00	3:04	1	-	3	6:35	