



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Quast, Kathrin

□□□: 1:15:45

□□: SG Wenden

□□: 235

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 21 (of 113)

□□□□□/□: 2 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

AK1 weiblich (20-24 Jahre)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:15:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	11:36	16:34	1	-	2	0:26	0.70	11:36	16:34	1	-	2	0:26
Wechsel S -> R	-	2:01	-	1	-	2	0:17	0.70	13:37	19:27	1	-	2	0:43
Schwimmen □□□	0.70	13:37	19:27	1	-	2	0:43	0.70	13:37	19:27	1	-	2	0:43
Rad netto	20.00	39:36	1:58	1	-	2	0:36	20.70	53:13	2:34	1	-	2	1:19
Wechsel R -> L	-	1:30	-	1	-	5	0:27	20.70	54:43	2:38	1	-	2	1:41
Rad □□□	20.00	41:06	2:03	1	-	2	0:58	20.70	54:43	2:38	1	-	2	1:41
Lauf	5.00	21:02	4:12	1	-	2	1:39	25.70	1:15:45	2:56	1	-	2	3:20