



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Cordes, Christine

□□□: 1:24:39

□□: TSG Lennestadt

□□: 191

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 41 (of 113)

□□□□□/□: 6 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:12:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:15	23:12	2	5:05	18	5:05	0.70	16:15	23:12	2	5:05	18	5:05	
Wechsel S -> R	-	2:47	-	2	1:03	11	1:03	0.70	19:02	27:11	2	6:08	17	6:08	
Schwimmen □□□	0.70	19:02	27:11	2	6:08	17	6:08	0.70	19:02	27:11	2	6:08	17	6:08	
Rad netto	20.00	40:54	2:02	2	1:54	4	1:54	20.70	59:56	2:53	2	8:02	8	8:02	
Wechsel R -> L	-	1:54	-	2	0:46	13	0:51	20.70	1:01:50	2:59	2	8:48	7	8:48	
Rad □□□	20.00	42:48	2:08	2	2:40	4	2:40	20.70	1:01:50	2:59	2	8:48	7	8:48	
Lauf	5.00	22:49	4:33	2	3:26	5	3:26	25.70	1:24:39	3:17	2	12:14	6	12:14	