



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

ITH Superbolts 2

□□□: 1:24:53

□□: ITH Superbolts 2

□□: 50

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 10 (of 19)

□□□□□/□□□: 10 (of 19)

□□□□□□: 1:08:33

□□□□:

□□□□□: 10(of 19)

Staffel

□□□□□□: 1:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:45	19:38	11	4:34	11	4:34	0.70	13:45	19:38	11	4:34	11	4:34
Wechsel S -> R	-	1:44	-	10	0:12	10	0:12	0.70	15:29	22:07	12	4:36	12	4:36
Schwimmen □□□	0.70	15:29	22:07	12	4:36	12	4:36	0.70	15:29	22:07	12	4:36	12	4:36
Rad netto	20.00	45:44	2:17	12	11:31	12	11:31	20.70	1:01:13	2:57	12	12:16	12	12:16
Wechsel R -> L	-	1:45	-	14	0:36	14	0:36	20.70	1:02:58	3:02	12	12:37	12	12:37
Rad □□□	20.00	47:29	2:22	12	11:53	12	11:53	20.70	1:02:58	3:02	12	12:37	12	12:37
Lauf	5.00	21:55	4:23	7	4:38	7	4:38	25.70	1:24:53	3:18	11	16:20	11	16:20