



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

0000

## Die motivierten Optimisten Wiedenbrück: 1:26:23

00: Die motivierten Optimisten Wiedenbrück

00: 35

00: 25.70 km

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

0000:

Staffel

00000/000: 12 (of 19)

00000/000: 12 (of 19)

000000: 1:08:33

00000: 12(of 19)

0000000: 1:08:33

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Schwimmen nett	0.70	13:28	19:14	9	4:17	9	4:17	0.70	13:28	19:14	9	4:17	9	4:17
Wechsel S -> R	-	1:56	-	15	0:24	15	0:24	0.70	15:24	22:00	11	4:31	11	4:31
Schwimmen 000	0.70	15:24	22:00	11	4:31	11	4:31	0.70	15:24	22:00	11	4:31	11	4:31
Rad netto	20.00	48:31	2:25	14	14:18	14	14:18	20.70	1:03:55	3:05	14	14:58	14	14:58
Wechsel R -> L	-	1:57	-	18	0:48	18	0:48	20.70	1:05:52	3:10	14	15:31	14	15:31
Rad 000	20.00	50:28	2:31	14	14:52	14	14:52	20.70	1:05:52	3:10	14	15:31	14	15:31
Lauf	5.00	20:31	4:06	4	3:14	4	3:14	25.70	1:26:23	3:21	13	17:50	13	17:50