



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Terstesse, Stefanie

□□□: 1:27:16

□□: TSVE Bielefeld

□□: 236

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 53 (of 113)

□□□□□/□: 10 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:27:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	12:25	17:44	1	-	3	1:15	0.70	12:25	17:44	1	-	3	1:15	
Wechsel S -> R	-	2:37	-	2	0:04	7	0:53	0.70	15:02	21:28	1	-	3	2:08	
Schwimmen □□□	0.70	15:02	21:28	1	-	3	2:08	0.70	15:02	21:28	1	-	3	2:08	
Rad netto	20.00	44:52	2:14	2	0:31	14	5:52	20.70	59:54	2:53	1	-	7	8:00	
Wechsel R -> L	-	1:47	-	2	0:05	10	0:44	20.70	1:01:41	2:58	1	-	6	8:39	
Rad □□□	20.00	46:39	2:19	1	-	13	6:31	20.70	1:01:41	2:58	1	-	6	8:39	
Lauf	5.00	25:35	5:06	1	-	14	6:12	25.70	1:27:16	3:23	1	-	10	14:51	