



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Die Möhnegazellen

□□□: 1:25:55

□□: Die Möhnegazellen

□□: 33

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 11 (of 19)

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

□□□□□/□□□: 11 (of 19)

□□□□□□: 1:08:33

□□□□:

□□□□□: 11(of 19)

Staffel

□□□□□□□: 1:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	15:59	22:49	15	6:48	15	6:48	0.70	15:59	22:49	15	6:48	15	6:48
Wechsel S -> R	-	1:58	-	16	0:26	16	0:26	0.70	17:57	25:38	15	7:04	15	7:04
Schwimmen □□□	0.70	17:57	25:38	15	7:04	15	7:04	0.70	17:57	25:38	15	7:04	15	7:04
Rad netto	20.00	42:15	2:06	10	8:02	10	8:02	20.70	1:00:12	2:54	11	11:15	11	11:15
Wechsel R -> L	-	1:35	-	9	0:26	9	0:26	20.70	1:01:47	2:59	11	11:26	11	11:26
Rad □□□	20.00	43:50	2:11	10	8:14	10	8:14	20.70	1:01:47	2:59	11	11:26	11	11:26
Lauf	5.00	24:08	4:49	13	6:51	13	6:51	25.70	1:25:55	3:20	12	17:22	12	17:22