



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

□□□□

Luther, Anke

□□□: 1:30:44

□□: Tri Sport Menden

□□: 119

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 66 (of 113)

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

□□□□□/□: 14 (of 26)

□□□□□□: 1:12:25

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:27:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:40	22:22	4	3:15	14	4:30	0.70	15:40	22:22	4	3:15	14	4:30	
Wechsel S -> R	-	2:33	-	1	-	5	0:49	0.70	18:13	26:01	3	3:11	12	5:19	
Schwimmen □□□	0.70	18:13	26:01	3	3:11	12	5:19	0.70	18:13	26:01	3	3:11	12	5:19	
Rad netto	20.00	45:10	2:15	3	0:49	15	6:10	20.70	1:03:23	3:03	3	3:29	15	11:29	
Wechsel R -> L	-	1:42	-	1	-	7	0:39	20.70	1:05:05	3:08	2	3:24	14	12:03	
Rad □□□	20.00	46:52	2:20	2	0:13	14	6:44	20.70	1:05:05	3:08	2	3:24	14	12:03	
Lauf	5.00	25:39	5:07	2	0:04	15	6:16	25.70	1:30:44	3:31	2	3:28	14	18:19	