



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Kerksiek, Nicole

□□□: 1:34:25

□□: Bielefeld

□□: 141

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 58 (of 109)

□□□□□/□: 11 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:32:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:43	22:27	3	1:48	6	2:18	0.70	15:43	22:27	3	1:48	6	2:18
Wechsel S -> R	-	2:57	-	1	-	7	0:48	0.70	18:40	26:40	2	0:51	6	2:13
Schwimmen □□□	0.70	18:40	26:40	2	0:51	6	2:13	0.70	18:40	26:40	2	0:51	6	2:13
Rad netto	20.00	47:51	2:23	2	4:00	14	4:18	20.70	1:06:31	3:12	2	4:51	9	6:18
Wechsel R -> L	-	2:01	-	3	0:12	11	0:40	20.70	1:08:32	3:18	2	4:34	9	6:53
Rad □□□	20.00	49:52	2:29	2	3:43	12	4:40	20.70	1:08:32	3:18	2	4:34	9	6:53
Lauf	5.00	25:53	5:10	1	-	13	5:11	25.70	1:34:25	3:40	2	2:13	11	9:40