



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Nockemann, Charlotte

□□□: 45:32

□□: Arnsberg

□□: 21

□□: 6.24 km

Kindertriathlon (0,04-6,00-0,20)

□□□□□/□□□: 11 (of 30)

□□□□□/□: 6 (of 18)

□□□□□□: 31:25

□□□□:

weibliche Schüler A (12+13 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 44:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.04	1:48	45:00	3	0:11	3	0:11	0.04	1:48	45:00	3	0:11	3	0:11
Wechsel S -> R	-	2:49	-	5	0:29	11	0:29	0.04	4:37	115:24	4	0:26	6	0:26
Schwimmen □□□	0.04	4:37	115:24	4	0:26	6	0:26	0.04	4:37	115:24	4	0:26	6	0:26
Rad netto	6.00	37:50	6:18	3	0:40	7	13:36	6.04	42:27	7:01	3	1:05	6	13:59
Wechsel R -> L	-	1:30	-	5	0:18	9	0:18	6.04	43:57	7:16	3	1:23	6	12:37
Rad □□□	6.00	39:20	6:33	3	0:57	7	12:14	6.04	43:57	7:16	3	1:23	6	12:37
Lauf	0.20	1:35	7:54	2	0:07	4	1:30	6.24	45:32	7:17	3	1:30	6	14:07