



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

## Trifun16

□□□: 1:34:48

□□: Trifun16

□□: 41

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 17 (of 18)

□□□□□/□□□: 17 (of 18)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 17(of 18)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	22:11	31:41	18	10:29	18	10:29	0.70	22:11	31:41	18	10:29	18	10:29
Wechsel S -> R	-	2:17	-	14	0:45	14	0:45	0.70	24:28	34:57	18	11:14	18	11:14
Schwimmen □□□	0.70	24:28	34:57	18	11:14	18	11:14	0.70	24:28	34:57	18	11:14	18	11:14
Rad netto	20.00	40:06	2:00	8	8:29	8	8:29	20.70	1:04:34	3:07	16	19:43	16	19:43
Wechsel R -> L	-	1:33	-	9	0:22	9	0:22	20.70	1:06:07	3:11	16	20:05	16	20:05
Rad □□□	20.00	41:39	2:04	8	8:51	8	8:51	20.70	1:06:07	3:11	16	20:05	16	20:05
Lauf	5.00	28:41	5:44	15	11:24	15	11:24	25.70	1:34:48	3:41	17	31:29	17	31:29