



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

TSV Hochdahl

□□□: 1:38:09

□□: TSV Hochdahl

□□: 44

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 18 (of 18)

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

□□□□□/□□□: 18 (of 18)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 18(of 18)

Staffel

□□□□□□: 1:03:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	15:19	21:52	7	3:37	7	3:37	0.70	15:19	21:52	7	3:37	7	3:37
Wechsel S -> R	-	1:46	-	6	0:14	6	0:14	0.70	17:05	24:24	6	3:51	6	3:51
Schwimmen □□□	0.70	17:05	24:24	6	3:51	6	3:51	0.70	17:05	24:24	6	3:51	6	3:51
Rad netto	20.00	50:32	2:31	17	18:55	17	18:55	20.70	1:07:37	3:15	17	22:46	17	22:46
Wechsel R -> L	-	1:48	-	17	0:37	17	0:37	20.70	1:09:25	3:21	17	23:23	17	23:23
Rad □□□	20.00	52:20	2:37	17	19:32	17	19:32	20.70	1:09:25	3:21	17	23:23	17	23:23
Lauf	5.00	28:44	5:44	16	11:27	16	11:27	25.70	1:38:09	3:49	18	34:50	18	34:50