



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Martini, Gesa

□□□: 1:48:01

□□: Meschede

□□: 178

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 92 (of 109)

□□□□□/□: 22 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

AK4 weiblich (35-39 Jahre)

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:33:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	17:59	25:41	1	-	14	4:34	0.70	17:59	25:41	1	-	14	4:34	
Wechsel S -> R	-	5:28	-	3	2:54	26	3:19	0.70	23:27	33:30	3	1:48	20	7:00	
Schwimmen □□□	0.70	23:27	33:30	3	1:48	20	7:00	0.70	23:27	33:30	3	1:48	20	7:00	
Rad netto	20.00	52:38	2:37	3	7:35	22	9:05	20.70	1:16:05	3:40	3	8:17	22	15:52	
Wechsel R -> L	-	1:59	-	2	0:38	9	0:38	20.70	1:18:04	3:46	3	8:55	22	16:25	
Rad □□□	20.00	54:37	2:43	3	8:13	22	9:25	20.70	1:18:04	3:46	3	8:55	22	16:25	
Lauf	5.00	29:57	5:59	3	5:08	22	9:15	25.70	1:48:01	4:12	3	14:03	22	23:16	