



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Bauer, Franziska

□□□: 1:48:01

□□: Meschede

□□: 198

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 93 (of 109)

□□□□□/□: 22 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

AK2 weiblich (25-29 Jahre)

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:28:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	19:58	28:31	3	4:01	22	6:33	0.70	19:58	28:31	3	4:01	22	6:33
Wechsel S -> R	-	3:32	-	3	1:05	16	1:23	0.70	23:30	33:34	3	4:52	21	7:03
Schwimmen □□□	0.70	23:30	33:34	3	4:52	21	7:03	0.70	23:30	33:34	3	4:52	21	7:03
Rad netto	20.00	52:23	2:37	3	8:24	21	8:50	20.70	1:15:53	3:39	3	13:16	21	15:40
Wechsel R -> L	-	2:10	-	3	0:17	15	0:49	20.70	1:18:03	3:46	3	13:33	21	16:24
Rad □□□	20.00	54:33	2:43	3	8:41	20	9:21	20.70	1:18:03	3:46	3	13:33	21	16:24
Lauf	5.00	29:58	5:59	3	6:20	23	9:16	25.70	1:48:01	4:12	3	19:53	22	23:16