



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Möller, Christiane

□□□: 1:50:45

□□: LT Mönz

□□: 121

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 96 (of 109)

□□□□□/□: 24 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:32:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:56	31:20	5	8:01	26	8:31	0.70	21:56	31:20	5	8:01	26	8:31
Wechsel S -> R	-	5:11	-	5	2:14	25	3:02	0.70	27:07	38:44	5	9:18	26	10:40
Schwimmen □□□	0.70	27:07	38:44	5	9:18	26	10:40	0.70	27:07	38:44	5	9:18	26	10:40
Rad netto	20.00	51:32	2:34	3	7:41	20	7:59	20.70	1:18:39	3:47	4	16:59	23	18:26
Wechsel R -> L	-	3:14	-	5	1:25	26	1:53	20.70	1:21:53	3:57	4	17:55	23	20:14
Rad □□□	20.00	54:46	2:44	4	8:37	23	9:34	20.70	1:21:53	3:57	4	17:55	23	20:14
Lauf	5.00	28:52	5:46	3	2:59	20	8:10	25.70	1:50:45	4:18	4	18:33	24	26:00