



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Budde, Silja

□□□: 52:09

□□: TSV Rüthen

□□: 16

□□: 6.24 km

□□□□□/□□□: 19 (of 30)

Kindertriathlon (0,04-6,00-0,20)

□□□□□/□: 11 (of 18)

□□□□□□: 31:25

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

weibliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□□□□□: 47:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.04	2:07	52:54	2	0:04	9	0:30	0.04	2:07	52:54	2	0:04	9	0:30
Wechsel S -> R	-	2:51	-	3	0:28	12	0:31	0.04	4:58	124:10	3	0:08	12	0:47
Schwimmen □□□	0.04	4:58	124:10	3	0:08	12	0:47	0.04	4:58	124:10	3	0:08	12	0:47
Rad netto	6.00	43:50	7:18	2	3:42	11	19:36	6.04	48:48	8:04	2	3:50	11	20:20
Wechsel R -> L	-	1:26	-	2	0:11	8	0:14	6.04	50:14	8:19	2	4:01	11	18:54
Rad □□□	6.00	45:16	7:32	2	3:53	11	18:10	6.04	50:14	8:19	2	4:01	11	18:54
Lauf	0.20	1:55	9:35	4	0:15	16	1:50	6.24	52:09	8:21	2	4:16	11	20:44