



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Wild Kiwis

□□□: 1:12:39

□□: Wild Kiwis

□□: 40

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 2 (of 18)

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

□□□□□/□□□: 2 (of 18)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 2(of 18)

Staffel

□□□□□□□: 1:03:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	11:43	16:44	3	0:01	3	0:01	0.70	11:43	16:44	3	0:01	3	0:01
Wechsel S -> R	-	1:43	-	5	0:11	5	0:11	0.70	13:26	19:11	3	0:12	3	0:12
Schwimmen □□□	0.70	13:26	19:11	3	0:12	3	0:12	0.70	13:26	19:11	3	0:12	3	0:12
Rad netto	20.00	38:20	1:55	5	6:43	5	6:43	20.70	51:46	2:30	2	6:55	2	6:55
Wechsel R -> L	-	1:21	-	4	0:10	4	0:10	20.70	53:07	2:33	2	7:05	2	7:05
Rad □□□	20.00	39:41	1:59	5	6:53	5	6:53	20.70	53:07	2:33	2	7:05	2	7:05
Lauf	5.00	19:32	3:54	3	2:15	3	2:15	25.70	1:12:39	2:49	2	9:20	2	9:20