



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Braukmann, Klara

□□□: 40:55

□□: LAC Veltins Hochsauerland

□□: 32

□□: 6.24 km

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

□□□□□/□□□: 4 (of 30)

□□□□□/□: 2 (of 18)

□□□□□□: 31:25

□□□□:

weibliche Jugend B (14+15 Jahre)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 31:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.04	2:17	57:04	3	0:29	11	0:40	0.04	2:17	57:04	3	0:29	11	0:40
Wechsel S -> R	-	2:27	-	2	0:01	4	0:07	0.04	4:44	118:19	3	0:30	8	0:33
Schwimmen □□□	0.04	4:44	118:19	3	0:30	8	0:33	0.04	4:44	118:19	3	0:30	8	0:33
Rad netto	6.00	33:26	5:34	2	9:12	2	9:12	6.04	38:10	6:19	2	9:42	2	9:42
Wechsel R -> L	-	1:13	-	1	-	2	0:01	6.04	39:23	6:31	2	8:03	2	8:03
Rad □□□	6.00	34:39	5:46	2	7:33	2	7:33	6.04	39:23	6:31	2	8:03	2	8:03
Lauf	0.20	1:32	7:40	2	1:27	3	1:27	6.24	40:55	6:33	2	9:30	2	9:30