



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Selker, Astrid

□□□: 1:24:45

□□: LC Wiedenbrück

□□: 145

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 27 (of 109)

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

□□□□□/□: 1 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:24:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	14:18	20:25	1	-	3	0:53	0.70	14:18	20:25	1	-	3	0:53
Wechsel S -> R	-	2:09	-	1	-	1	-	0.70	16:27	23:30	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.70	16:27	23:30	1	-	1	-	0.70	16:27	23:30	1	-	1	-
Rad netto	20.00	43:46	2:11	1	-	3	0:13	20.70	1:00:13	2:54	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	1:26	-	1	-	2	0:05	20.70	1:01:39	2:58	1	-	1	-
Rad □□□	20.00	45:12	2:15	1	-	1	-	20.70	1:01:39	2:58	1	-	1	-
Lauf	5.00	23:06	4:37	1	-	3	2:24	25.70	1:24:45	3:17	1	-	1	-