



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

FICHTE-MARATHON-ROOKIES

□□□: 1:25:46

□□: FICHTE-MARATHON-ROOKIES

□□: 52

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 10 (of 18)

□□□□□/□□□: 10 (of 18)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 10(of 18)

Staffel

□□□□□□: 1:03:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	15:38	22:20	9	3:56	9	3:56	0.70	15:38	22:20	9	3:56	9	3:56
Wechsel S -> R	-	2:08	-	10	0:36	10	0:36	0.70	17:46	25:22	8	4:32	8	4:32
Schwimmen □□□	0.70	17:46	25:22	8	4:32	8	4:32	0.70	17:46	25:22	8	4:32	8	4:32
Rad netto	20.00	46:21	2:19	16	14:44	16	14:44	20.70	1:04:07	3:05	15	19:16	15	19:16
Wechsel R -> L	-	1:43	-	13	0:32	13	0:32	20.70	1:05:50	3:10	15	19:48	15	19:48
Rad □□□	20.00	48:04	2:24	16	15:16	16	15:16	20.70	1:05:50	3:10	15	19:48	15	19:48
Lauf	5.00	19:56	3:59	5	2:39	5	2:39	25.70	1:25:46	3:20	10	22:27	10	22:27