



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

ITH Superbolts 2

□□□: 1:27:18

□□: ITH Superbolts 2

□□: 50

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 12 (of 18)

□□□□□/□□□: 12 (of 18)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 12(of 18)

Staffel

□□□□□□: 1:03:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:30	19:17	5	1:48	5	1:48	0.70	13:30	19:17	5	1:48	5	1:48
Wechsel S -> R	-	1:33	-	2	0:01	2	0:01	0.70	15:03	21:30	5	1:49	5	1:49
Schwimmen □□□	0.70	15:03	21:30	5	1:49	5	1:49	0.70	15:03	21:30	5	1:49	5	1:49
Rad netto	20.00	45:49	2:17	15	14:12	15	14:12	20.70	1:00:52	2:56	12	16:01	12	16:01
Wechsel R -> L	-	1:20	-	3	0:09	3	0:09	20.70	1:02:12	3:00	12	16:10	12	16:10
Rad □□□	20.00	47:09	2:21	15	14:21	15	14:21	20.70	1:02:12	3:00	12	16:10	12	16:10
Lauf	5.00	25:06	5:01	13	7:49	13	7:49	25.70	1:27:18	3:23	12	23:59	12	23:59