



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Dubslaff, Doreen

□□□: 1:27:36

□□: PSV Brrlon

□□: 180

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 33 (of 109)

□□□□□/□: 3 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

Seniorinnen 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□: 1:27:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:04	22:57	1	-	9	2:39	0.70	16:04	22:57	1	-	9	2:39	
Wechsel S -> R	-	3:49	-	5	1:13	18	1:40	0.70	19:53	28:24	2	0:30	9	3:26	
Schwimmen □□□	0.70	19:53	28:24	2	0:30	9	3:26	0.70	19:53	28:24	2	0:30	9	3:26	
Rad netto	20.00	44:13	2:12	1	-	6	0:40	20.70	1:04:06	3:05	1	-	7	3:53	
Wechsel R -> L	-	2:48	-	5	1:10	24	1:27	20.70	1:06:54	3:13	1	-	7	5:15	
Rad □□□	20.00	47:01	2:21	2	0:46	8	1:49	20.70	1:06:54	3:13	1	-	7	5:15	
Lauf	5.00	20:42	4:08	1	-	1	-	25.70	1:27:36	3:24	1	-	3	2:51	