



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Tri Team Selm e.V.

□□□: 1:29:25

□□: Tri Team Selm e.V.

□□: 45

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 13 (of 18)

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

□□□□□/□□□: 13 (of 18)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 13(of 18)

Staffel

□□□□□□: 1:03:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.70	13:19	19:01	4	1:37	4	1:37	0.70	13:19	19:01	4	1:37	4	1:37
Wechsel S -> R	-	1:37	-	4	0:05	4	0:05	0.70	14:56	21:20	4	1:42	4	1:42
Schwimmen □□□	0.70	14:56	21:20	4	1:42	4	1:42	0.70	14:56	21:20	4	1:42	4	1:42
Rad netto	20.00	45:12	2:15	14	13:35	14	13:35	20.70	1:00:08	2:54	9	15:17	9	15:17
Wechsel R -> L	-	1:43	-	13	0:32	13	0:32	20.70	1:01:51	2:59	11	15:49	11	15:49
Rad □□□	20.00	46:55	2:20	14	14:07	14	14:07	20.70	1:01:51	2:59	11	15:49	11	15:49
Lauf	5.00	27:34	5:30	14	10:17	14	10:17	25.70	1:29:25	3:28	13	26:06	13	26:06