



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Dietz, Alexandra

□□□: 1:33:47

□□: TSV Hochdahl

□□: 228

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 55 (of 109)

□□□□□/□: 9 (of 26)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□:

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:31:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:25	19:10	1	-	1	-	0.70	13:25	19:10	1	-	1	-	
Wechsel S -> R	-	3:17	-	3	0:43	11	1:08	0.70	16:42	23:51	1	-	2	0:15	
Schwimmen □□□	0.70	16:42	23:51	1	-	2	0:15	0.70	16:42	23:51	1	-	2	0:15	
Rad netto	20.00	46:49	2:20	1	-	9	3:16	20.70	1:03:31	3:04	1	-	5	3:18	
Wechsel R -> L	-	2:21	-	3	0:11	20	1:00	20.70	1:05:52	3:10	1	-	6	4:13	
Rad □□□	20.00	49:10	2:27	1	-	9	3:58	20.70	1:05:52	3:10	1	-	6	4:13	
Lauf	5.00	27:55	5:35	3	5:30	18	7:13	25.70	1:33:47	3:38	2	1:53	9	9:02	