



10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

SCHÄFER, Sina

□□: SV Gladbeck 13

□□: 6

□□: 6.22 km

Schüler- und Jugendtriathlon (0,2-5,00-1,00)

□□□□:

weibliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□: 25:42

□□: 14.52 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□□: 11 (of 28)

□□□□□/□: 4 (of 10)

□□□□□□: 22:58

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 25:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.20	4:11	20:55	1	-	2	0:36	0.20	4:11	20:55	1	-	2	0:36
Wechsel S -> R	0.01	2:11	218:19	2	0:25	4	0:25	0.21	6:22	30:19	2	0:19	3	0:37
Rad netto	5.00	13:30	2:42	1	-	6	13:27	5.21	19:52	3:48	1	-	6	12:20
Rad	0.01	1:27	145:00	2	0:07	3	0:10	5.22	21:19	4:05	1	-	4	2:47
Lauf	1.00	4:23	4:23	2	0:03	2	0:03	6.22	25:42	4:07	1	-	4	2:44