



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Bienstein, Heike

□□□: 1:28:58

□□: LC Rehlingen

□□: 227

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 65 (of 116)

□□□□□/□: 5 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

AK2 weiblich (25-29 Jahre)

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:15:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.70	16:35	23:41	3	2:31	10	2:46	0.70	16:35	23:41	3	2:31	21	
Schwimmen □	0.70	16:35	23:41	3	2:31	21		0.70	16:35	23:41	3	2:31	21	
Wechsel Schwim	0.05	2:31	50:19	3	0:32	10	0:50	0.75	19:06	25:28	3	3:03	21	
Schwimmen □□□	0.75	19:06	25:28	3	3:03	21		0.75	19:06	25:28	3	3:03	21	
ZZ Rad	10.00	24:25	2:26	3	4:51	6	4:51	10.75	43:31	4:02	2	7:54	3	7:54
Rad Ende	10.00	21:48	2:10	2	3:43	4	3:43	20.75	1:05:19	3:08	3	11:37	21	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:40	33:20	3	0:29	10	0:41	20.80	1:06:59	3:13	3	12:05	21	
Rad □□□	20.05	47:53	2:23	6	9:02	10	9:02	20.80	1:06:59	3:13	3	12:05	21	
ZZ Lauf	2.50	10:37	4:14	2	0:48	3	0:48	23.30	1:17:36	3:19	3	12:53	21	
Lauf	2.50	11:22	4:32	2	0:53	3	0:53	25.70	1:28:58	3:27	3	13:46	5	13:46