



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Sprenger, Josef

□□□: 1:30:44

□□: Ice Breakers

□□: 129

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 68 (of 116)

□□□□□/□: 62 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:27:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	18:52	26:57	4	3:08	73	9:13	0.70	18:52	26:57	2	1:29	7	1:46	
Schwimmen □	0.70	18:52	26:57	2	1:29	7	1:46	0.70	18:52	26:57	2	1:29	7	1:46	
Wechsel Schwim	0.05	3:07	62:19	3	0:27	70	1:55	0.75	21:59	29:18	2	1:39	7	2:16	
Schwimmen □□□	0.75	21:59	29:18	2	1:39	7	2:16	0.75	21:59	29:18	2	1:39	7	2:16	
ZZ Rad	10.00	23:10	2:19	3	2:08	55	5:42	10.75	45:09	4:12	2	3:47	9	3:00	
Rad Ende	10.00	21:00	2:06	3	1:42	55	6:01	20.75	1:06:09	3:11	2	5:29	7	3:25	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:57	39:00	4	0:24	82	1:18	20.80	1:08:06	3:16	2	5:38	7	4:00	
Rad □□□	20.05	46:07	2:18	4	3:59	69	11:30	20.80	1:08:06	3:16	2	5:38	7	4:00	
ZZ Lauf	2.50	11:14	4:29	1	-	28	2:23	23.30	1:19:20	3:24	2	4:01	8	4:02	
Lauf	2.50	11:24	4:33	1	-	23	2:02	25.70	1:30:44	3:31	2	3:19	62	27:25	