



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Höhne, Jenny

□□□: 1:32:10

□□: Tritus SV Neptun Neheim-Hüsten

□□: 134

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 75 (of 116)

□□□□□/□: 8 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

AK2 weiblich (25-29 Jahre)

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 1:15:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	15:46	22:31	2	1:42	7	1:57	0.70	15:46	22:31	4	1:42	18	
Schwimmen □	0.70	15:46	22:31	4	1:42	18		0.70	15:46	22:31	4	1:42	18	
Wechsel Schwim	0.05	2:00	40:00	2	0:01	6	0:19	0.75	17:46	23:41	4	1:43	18	
Schwimmen □□□	0.75	17:46	23:41	4	1:43	18		0.75	17:46	23:41	4	1:43	18	
ZZ Rad	10.00	24:32	2:27	4	4:58	7	4:58	10.75	42:18	3:56	3	6:41	6	6:41
Rad Ende	10.00	22:00	2:12	3	3:55	5	3:55	20.75	1:04:18	3:05	4	10:36	18	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:11	23:39	1	-	2	0:12	20.80	1:05:29	3:08	4	10:35	18	
Rad □□□	20.05	47:43	2:22	3	8:52	7	8:52	20.80	1:05:29	3:08	4	10:35	18	
ZZ Lauf	2.50	13:20	5:20	5	3:31	11	3:31	23.30	1:18:49	3:22	4	14:06	18	
Lauf	2.50	13:21	5:20	5	2:52	8	2:52	25.70	1:32:10	3:35	4	16:58	8	16:58