



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

AEG PS Team17

□□□: 1:35:28

□□: AEG PS Team17

□□: 41

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 20 (of 28)

□□□□□/□□□: 20 (of 28)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 20(of 28)

Staffel

□□□□□□□: 1:12:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.70	18:41	26:41	16	9:07	16	9:07	0.70	18:41	26:41	9	5:00	9	5:00
Schwimmen □	0.70	18:41	26:41	9	5:00	9	5:00	0.70	18:41	26:41	9	5:00	9	5:00
Wechsel Schwim	0.05	1:37	32:19	18	0:30	18	0:30	0.75	20:18	27:03	9	5:14	9	5:14
Schwimmen □□□	0.75	20:18	27:03	9	5:14	9	5:14	0.75	20:18	27:03	9	5:14	9	5:14
ZZ Rad	10.00	26:07	2:36	22	12:33	22	12:33	10.75	46:25	4:19	9	8:17	9	8:17
Rad Ende	10.00	23:36	2:21	21	5:53	21	5:53	20.75	1:10:01	3:22	9	9:09	9	9:09
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:50	16:40	20	0:14	20	0:14	20.80	1:10:51	3:24	9	8:56	9	8:56
Rad □□□	20.05	50:33	2:31	21	13:51	21	13:51	20.80	1:10:51	3:24	9	8:56	9	8:56
ZZ Lauf	2.50	12:10	4:51	17	6:47	17	6:47	23.30	1:23:01	3:33	9	7:29	9	7:29
Lauf	2.50	12:27	4:58	13	2:13	13	2:13	25.70	1:35:28	3:42	20	23:27	20	23:27