



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Hörauf, Katrin

□□□: 1:36:59

□□: Lippetal

□□: 178

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 86 (of 116)

□□□□□/□: 12 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

□□□□□: 5(of 8)

AK2 weiblich (25-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:15:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	21:25	30:35	8	7:21	22	7:36	0.70	21:25	30:35	5	7:21	15	4:31	
Schwimmen □	0.70	21:25	30:35	5	7:21	15	4:31	0.70	21:25	30:35	5	7:21	15	4:31	
Wechsel Schwim	0.05	3:24	68:00	8	1:25	21	1:43	0.75	24:49	33:05	5	8:46	15	5:26	
Schwimmen □□□	0.75	24:49	33:05	5	8:46	15	5:26	0.75	24:49	33:05	5	8:46	15	5:26	
ZZ Rad	10.00	fehlt!	-	-	-	-	-	10.75	-	-	-	-	-	-	-
Rad Ende	10.00	45:35	4:33	7	27:30	20	27:30	20.75	1:10:24	3:23	5	16:42	15	0:43	
Wechsel Rad-Lau	0.05	2:09	42:59	7	0:58	22	1:10	20.80	1:12:33	3:29	5	17:39	15	1:09	
Rad □□□	20.05	47:44	2:22	5	8:53	9	8:53	20.80	1:12:33	3:29	5	17:39	15	1:09	
ZZ Lauf	2.50	11:44	4:41	4	1:55	5	1:55	23.30	1:24:17	3:37	5	19:34	15		
Lauf	2.50	12:42	5:04	4	2:13	7	2:13	25.70	1:36:59	3:46	5	21:47	12	21:47	