



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Wortmann, Stefan

□□□: 2:34:52

□□: TV Attendorf TRI TIME

□□: 345

□□: 55.40 km

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

□□□□□/□□□: 12 (of 71)

□□□□□/□: 11 (of 61)

□□□□□□: 2:17:34

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 2:30:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.40	24:03	17:10	1	-	9	3:14	1.40	24:03	17:10	3	-	43	
Schwimmen □	1.40	24:03	17:10	3			43	1.40	24:03	17:10	3		43	
Wechsel Schwim	0.05	2:28	49:20	4	0:30	23	1:03	1.45	26:31	18:17	3		43	
Schwimmen □□□	1.45	26:31	18:17	3			43	1.45	26:31	18:17	3		43	
ZZ Rad	11.00	20:43	1:52	4	2:59	23	2:59	12.45	47:14	3:47	3		40	
ZZ Rad	11.00	23:18	2:07	4	1:11	22	3:10	23.45	1:10:32	3:00	2		38	
ZZ Rad	11.00	23:11	2:06	3	0:44	19	3:01	34.45	1:33:43	2:43	1	-	32	
Rad Ende	11.00	18:28	1:40	2	0:11	13	2:03	45.45	1:52:11	2:28	3	4:40	43	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:14	24:40	2	0:02	7	0:15	45.50	1:53:25	2:29	3	4:34	43	
Rad □□□	44.05	1:26:54	1:58	5	9:25	21	12:02	45.50	1:53:25	2:29	3	4:34	43	
ZZ Lauf	3.33	9:53	2:58	2	0:11	4	1:04	48.83	2:03:18	2:31	3	4:45	42	
ZZ Lauf	3.33	21:07	6:20	1	-	3	1:47	52.16	2:24:25	2:46	2	2:32	31	
Lauf	3.33	10:27	3:08	1	-	5	1:16	55.40	2:34:52	2:47	3	4:25	11	17:18