



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Vihs, Ingo

□□□: 1:40:16

□□: Kerpen

□□: 187

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 94 (of 116)

□□□□□/□: 81 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:12:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	19:08	27:20	13	5:54	78	9:29	0.70	19:08	27:20	13	5:38	24	2:02	
Schwimmen □	0.70	19:08	27:20	13	5:38	24	2:02	0.70	19:08	27:20	13	5:38	24	2:02	
Wechsel Schwim	0.05	3:52	77:19	16	2:24	83	2:40	0.75	23:00	30:40	13	7:45	24	3:17	
Schwimmen □□□	0.75	23:00	30:40	13	7:45	24	3:17	0.75	23:00	30:40	13	7:45	24	3:17	
ZZ Rad	10.00	24:39	2:27	11	6:26	65	7:11	10.75	47:39	4:25	11	13:10	33	5:30	
Rad Ende	10.00	22:41	2:16	11	5:31	68	7:42	20.75	1:10:20	3:23	13	19:06	24	7:36	
Wechsel Rad-Lau	0.05	2:04	41:20	14	1:03	86	1:25	20.80	1:12:24	3:28	13	19:57	24	8:18	
Rad □□□	20.05	49:24	2:27	13	12:49	80	14:47	20.80	1:12:24	3:28	13	19:57	24	8:18	
ZZ Lauf	2.50	12:56	5:10	13	2:56	69	4:05	23.30	1:25:20	3:39	13	22:53	35	10:02	
Lauf	2.50	14:56	5:58	14	4:34	79	5:34	25.70	1:40:16	3:54	13	27:27	81	36:57	