



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Rienermann, Simon

□□□: 1:40:36

□□: SSV Stockum

□□: 171

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 96 (of 116)

□□□□□/□: 83 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

männliche Jugend A (16+17 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	19:03	27:12	2	9:14	76	9:24	0.70	19:03	27:12	2	9:14	18	1:57	
Schwimmen □	0.70	19:03	27:12	2	9:14	18	1:57	0.70	19:03	27:12	2	9:14	18	1:57	
Wechsel Schwim	0.05	4:07	82:19	2	2:55	88	2:55	0.75	23:10	30:53	2	12:09	33	3:27	
Schwimmen □□□	0.75	23:10	30:53	2	12:09	33	3:27	0.75	23:10	30:53	2	12:09	33	3:27	
ZZ Rad	10.00	25:28	2:32	2	5:38	70	8:00	10.75	48:38	4:31	2	17:47	30	6:29	
Rad Ende	10.00	24:57	2:29	2	6:28	78	9:58	20.75	1:13:35	3:32	2	24:15	33	10:51	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:31	30:19	2	0:43	62	0:52	20.80	1:15:06	3:36	2	24:58	33	11:00	
Rad □□□	20.05	51:56	2:35	2	12:49	87	17:19	20.80	1:15:06	3:36	2	24:58	33	11:00	
ZZ Lauf	2.50	12:19	4:55	2	2:17	50	3:28	23.30	1:27:25	3:45	2	27:15	32	12:07	
Lauf	2.50	13:11	5:16	2	2:31	63	3:49	25.70	1:40:36	3:54	2	29:46	83	37:17	