



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Kreikebaum, Dankwart

□□□: 1:43:25

□□: SSF Bonn

□□: 132

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 105 (of 116)

□□□□□/□: 89 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 7 (70-74 Jahre)

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:40:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	16:35	23:41	1	-	57	6:56	0.70	16:35	23:41	2	-	28		
Schwimmen □	0.70	16:35	23:41	2		28		0.70	16:35	23:41	2		28		
Wechsel Schwim	0.05	4:10	83:19	2	0:40	89	2:58	0.75	20:45	27:40	2		28	1:02	
Schwimmen □□□	0.75	20:45	27:40	2		28	1:02	0.75	20:45	27:40	2		28	1:02	
ZZ Rad	10.00	26:18	2:37	2	2:07	74	8:50	10.75	47:03	4:22	2		25	4:54	
Rad Ende	10.00	23:46	2:22	2	2:30	75	8:47	20.75	1:10:49	3:24	2	1:29	28	8:05	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:50	36:39	1	-	76	1:11	20.80	1:12:39	3:29	2	1:29	28	8:33	
Rad □□□	20.05	51:54	2:35	2	4:37	86	17:17	20.80	1:12:39	3:29	2	1:29	28	8:33	
ZZ Lauf	2.50	15:06	6:02	2	0:28	84	6:15	23.30	1:27:45	3:45	2	1:57	27	12:27	
Lauf	2.50	15:40	6:15	2	0:44	84	6:18	25.70	1:43:25	4:01	2	2:41	89	40:06	