



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

0000

Vordenbäumen, Tina

000: 1:44:20

00: SV Blau-Weiß Bochum

00: 181

00: 25.70 km

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

00000/000: 106 (of 116)

00000/0: 17 (of 24)

000000: 1:15:12

0000:

00000: 4(of 4)

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

0000000: 1:16:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.70	18:41	26:41	4	4:52	16	4:52	0.70	18:41	26:41	4	4:52	9	1:47
Schwimmen 0	0.70	18:41	26:41	4	4:52	9	1:47	0.70	18:41	26:41	4	4:52	9	1:47
Wechsel Schwim	0.05	3:06	62:00	4	1:25	19	1:25	0.75	21:47	29:02	4	6:17	9	2:24
Schwimmen 000	0.75	21:47	29:02	4	6:17	9	2:24	0.75	21:47	29:02	4	6:17	9	2:24
ZZ Rad	10.00	26:59	2:41	3	5:00	12	7:25	10.75	48:46	4:32	3	10:56	11	13:09
Rad Ende	10.00	24:13	2:25	3	4:25	13	6:08	20.75	1:12:59	3:31	4	19:19	9	3:18
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:35	31:39	4	0:36	9	0:36	20.80	1:14:34	3:35	4	19:40	9	3:10
Rad 000	20.05	52:47	2:37	4	13:23	20	13:56	20.80	1:14:34	3:35	4	19:40	9	3:10
ZZ Lauf	2.50	14:45	5:54	4	4:15	19	4:56	23.30	1:29:19	3:49	4	23:55	9	4:17
Lauf	2.50	15:01	6:00	4	3:58	14	4:32	25.70	1:44:20	4:03	4	27:53	17	29:08