



6. ITH Hennessee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

0000

Parsow, Sabine

000: 1:45:57

00: Mettmann Sport e. V. Triandertaler

00: 141

00: 25.70 km

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

0000:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

00000/000: 108 (of 116)

00000/0: 19 (of 24)

000000: 1:15:12

00000: 5(of 5)

0000000: 1:36:53

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.70	16:11	23:07	2	0:21	9	2:22	0.70	16:11	23:07	4	0:21	8	
Schwimmen 0	0.70	16:11	23:07	4	0:21	8		0.70	16:11	23:07	4	0:21	8	
Wechsel Schwim	0.05	3:03	60:59	4	0:40	18	1:22	0.75	19:14	25:38	4	0:43	8	
Schwimmen 000	0.75	19:14	25:38	4	0:43	8		0.75	19:14	25:38	4	0:43	8	
ZZ Rad	10.00	28:46	2:52	3	3:02	15	9:12	10.75	48:00	4:27	3	3:45	12	12:23
Rad Ende	10.00	25:36	2:33	3	2:10	14	7:31	20.75	1:13:36	3:32	4	5:55	8	3:55
Wechsel Rad-Lau	0.05	2:06	42:00	5	0:23	21	1:07	20.80	1:15:42	3:38	4	6:17	8	4:18
Rad 000	20.05	56:28	2:48	5	5:34	23	17:37	20.80	1:15:42	3:38	4	6:17	8	4:18
ZZ Lauf	2.50	14:35	5:50	3	0:57	14	4:46	23.30	1:30:17	3:52	4	7:10	8	5:15
Lauf	2.50	15:40	6:15	3	1:54	16	5:11	25.70	1:45:57	4:07	5	9:04	19	30:45