



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Herr, Sandy

□□□: 1:45:57

□□: BSG BML Bonn

□□: 207

□□: 25.70 km

□□□□□/□□□: 109 (of 116)

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

□□□□□/□: 19 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:29:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	18:55	27:01	2	1:48	17	5:06	0.70	18:55	27:01	2	1:48	7	2:01	
Schwimmen □	0.70	18:55	27:01	2	1:48	7	2:01	0.70	18:55	27:01	2	1:48	7	2:01	
Wechsel Schwim	0.05	3:17	65:39	2	0:33	20	1:36	0.75	22:12	29:35	2	2:21	7	2:49	
Schwimmen □□□	0.75	22:12	29:35	2	2:21	7	2:49	0.75	22:12	29:35	2	2:21	7	2:49	
ZZ Rad	10.00	27:05	2:42	2	4:43	13	7:31	10.75	49:17	4:35	2	7:04	13	13:40	
Rad Ende	10.00	23:45	2:22	2	3:17	10	5:40	20.75	1:13:02	3:31	2	10:21	7	3:21	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:44	34:39	2	0:12	13	0:45	20.80	1:14:46	3:35	2	10:33	7	3:22	
Rad □□□	20.05	52:34	2:37	2	8:12	18	13:43	20.80	1:14:46	3:35	2	10:33	7	3:22	
ZZ Lauf	2.50	14:40	5:51	2	2:18	16	4:51	23.30	1:29:26	3:50	2	12:51	7	4:24	
Lauf	2.50	16:31	6:36	2	4:01	21	6:02	25.70	1:45:57	4:07	2	16:52	19	30:45	