



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Wolke, Annegret

□□□: 1:45:53

□□: LTV Lippstadt Triathlon

□□: 177

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 107 (of 116)

□□□□□/□: 18 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:36:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	18:37	26:35	5	2:47	15	4:48	0.70	18:37	26:35	5	2:47	6	1:43	
Schwimmen □	0.70	18:37	26:35	5	2:47	6	1:43	0.70	18:37	26:35	5	2:47	6	1:43	
Wechsel Schwim	0.05	3:58	79:19	5	1:35	23	2:17	0.75	22:35	30:06	5	4:04	6	3:12	
Schwimmen □□□	0.75	22:35	30:06	5	4:04	6	3:12	0.75	22:35	30:06	5	4:04	6	3:12	
ZZ Rad	10.00	fehlt!	-	-	-	-	-	10.75	-	-	-	-	-	-	
Rad Ende	10.00	50:15	5:01	4	26:49	22	32:10	20.75	1:12:50	3:30	5	5:09	6	3:09	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:59	39:39	3	0:16	18	1:00	20.80	1:14:49	3:35	5	5:24	6	3:25	
Rad □□□	20.05	52:14	2:36	3	1:20	17	13:23	20.80	1:14:49	3:35	5	5:24	6	3:25	
ZZ Lauf	2.50	15:17	6:06	5	1:39	21	5:28	23.30	1:30:06	3:52	5	6:59	6	5:04	
Lauf	2.50	15:47	6:18	4	2:01	17	5:18	25.70	1:45:53	4:07	4	9:00	18	30:41	