



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

AEG PS Team18

□□□: 1:51:31

□□: AEG PS Team18

□□: 46

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 25 (of 28)

□□□□□/□□□: 25 (of 28)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 25(of 28)

Staffel

□□□□□□□: 1:12:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.70	22:28	32:05	25	12:54	25	12:54	0.70	22:28	32:05	4	8:47	4	8:47
Schwimmen □	0.70	22:28	32:05	4	8:47	4	8:47	0.70	22:28	32:05	4	8:47	4	8:47
Wechsel Schwim	0.05	1:20	26:39	6	0:13	6	0:13	0.75	23:48	31:44	4	8:44	4	8:44
Schwimmen □□□	0.75	23:48	31:44	4	8:44	4	8:44	0.75	23:48	31:44	4	8:44	4	8:44
ZZ Rad	10.00	28:36	2:51	25	15:02	25	15:02	10.75	52:24	4:52	4	14:16	4	14:16
Rad Ende	10.00	27:56	2:47	25	10:13	25	10:13	20.75	1:20:20	3:52	4	19:28	4	19:28
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:50	16:40	20	0:14	20	0:14	20.80	1:21:10	3:54	4	19:15	4	19:15
Rad □□□	20.05	57:22	2:51	25	20:40	25	20:40	20.80	1:21:10	3:54	4	19:15	4	19:15
ZZ Lauf	2.50	13:30	5:24	21	8:07	21	8:07	23.30	1:34:40	4:03	4	19:08	4	19:08
Lauf	2.50	16:51	6:44	24	6:37	24	6:37	25.70	1:51:31	4:20	25	39:30	25	39:30