



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Tatus, Anke

□□□: 1:56:12

□□: Dortmund

□□: 139

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 114 (of 116)

□□□□□/□: 23 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:29:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	21:45	31:04	3	4:38	23	7:56	0.70	21:45	31:04	3	4:38	3	4:51	
Schwimmen □	0.70	21:45	31:04	3	4:38	3	4:51	0.70	21:45	31:04	3	4:38	3	4:51	
Wechsel Schwim	0.05	3:30	70:00	3	0:46	22	1:49	0.75	25:15	33:39	3	5:24	3	5:52	
Schwimmen □□□	0.75	25:15	33:39	3	5:24	3	5:52	0.75	25:15	33:39	3	5:24	3	5:52	
ZZ Rad	10.00	28:20	2:49	3	5:58	14	8:46	10.75	53:35	4:59	3	11:22	15	17:58	
Rad Ende	10.00	25:40	2:34	3	5:12	15	7:35	20.75	1:19:15	3:49	3	16:34	3	9:34	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:49	36:19	3	0:17	16	0:50	20.80	1:21:04	3:53	3	16:51	3	9:40	
Rad □□□	20.05	55:49	2:47	3	11:27	22	16:58	20.80	1:21:04	3:53	3	16:51	3	9:40	
ZZ Lauf	2.50	16:56	6:46	3	4:34	23	7:07	23.30	1:38:00	4:12	3	21:25	3	12:58	
Lauf	2.50	18:12	7:16	3	5:42	23	7:43	25.70	1:56:12	4:31	3	27:07	23	41:00	