



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Menzel, Wilfried

□□□: 2:58:47

□□: Tricops Warstein

□□: 360

□□: 55.40 km

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

□□□□□/□□□: 42 (of 71)

□□□□□/□: 40 (of 61)

□□□□□□: 2:17:34

□□□□:

Senioren 4 (55-59 Jahre)

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 2:41:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.40	29:06	20:47	3	4:01	32	8:17	1.40	29:06	20:47	2	4:01	12		
Schwimmen □	1.40	29:06	20:47	2	4:01	12		1.40	29:06	20:47	2	4:01	12		
Wechsel Schwim	0.05	2:45	55:00	2	0:31	33	1:20	1.45	31:51	21:57	2	4:32	12		
Schwimmen □□□	1.45	31:51	21:57	2	4:32	12		1.45	31:51	21:57	2	4:32	12		
ZZ Rad	11.00	22:07	2:00	3	3:45	36	4:23	12.45	53:58	4:20	2	8:17	10		
ZZ Rad	11.00	fehlt!	-	-	-	-	-	23.45	-	-	-	-	-	-	-
ZZ Rad	11.00	fehlt!	-	-	-	-	-	34.45	-	-	-	-	-	-	-
Rad Ende	11.00	1:09:59	6:21	4	51:55	57	53:34	45.45	2:03:57	2:43	2	16:52	12		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:43	34:19	1	-	30	0:44	45.50	2:05:40	2:45	2	16:52	12		
Rad □□□	44.05	1:33:49	2:07	3	12:20	42	18:57	45.50	2:05:40	2:45	2	16:52	12		
ZZ Lauf	3.33	12:53	3:52	2	1:12	42	4:04	48.83	2:18:33	2:50	2	18:04	11		
ZZ Lauf	3.33	fehlt!	-	-	-	-	-	52.16	-	-	-	-	-	-	-
Lauf	3.33	40:14	12:04	4	26:38	58	31:03	55.40	2:58:47	3:13	3	17:04	40	41:13	