



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Martin, Frederik

□□□: 1:05:28

□□: ASV Köln Triathlon

□□: 378

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 2 (of 116)

□□□□□/□: 2 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 1(of 10)

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	10:45	15:21	1	-	3	1:06	0.70	10:45	15:21	1	-	-	69	
Schwimmen □	0.70	10:45	15:21	1	-	69		0.70	10:45	15:21	1	-	-	69	
Wechsel Schwim	0.05	1:41	33:39	1	-	13	0:29	0.75	12:26	16:34	1	-	-	69	
Schwimmen □□□	0.75	12:26	16:34	1	-	69		0.75	12:26	16:34	1	-	-	69	
ZZ Rad	10.00	fehlt!	-	-	-	-	-	10.75	-	-	-	-	-	-	-
Rad Ende	10.00	33:52	3:23	9	16:01	81	18:53	20.75	46:18	2:13	1	-	-	69	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:03	21:00	5	0:09	21	0:24	20.80	47:21	2:16	1	-	-	69	
Rad □□□	20.05	34:55	1:44	1	-	2	0:18	20.80	47:21	2:16	1	-	-	69	
ZZ Lauf	2.50	fehlt!	-	-	-	-	-	23.30	-	-	-	-	-	-	-
Lauf	2.50	18:07	7:14	10	6:49	91	8:45	25.70	1:05:28	2:32	1	-	-	2	2:09