



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Poloczek, Andre

□□□: 1:10:50

□□: Deutschland

□□: 223

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 7 (of 116)

□□□□□/□: 7 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

männliche Jugend A (16+17 Jahre)

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:10:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	9:49	14:01	1	-	2	0:10	0.70	9:49	14:01	1	-	64	
Schwimmen □	0.70	9:49	14:01	1	-	64		0.70	9:49	14:01	1	-	64	
Wechsel Schwim	0.05	1:12	23:59	1	-	1	-	0.75	11:01	14:41	1	-	64	
Schwimmen □□□	0.75	11:01	14:41	1	-	64		0.75	11:01	14:41	1	-	64	
ZZ Rad	10.00	19:50	1:58	1	-	18	2:22	10.75	30:51	2:52	1	-	59	
Rad Ende	10.00	18:29	1:50	1	-	19	3:30	20.75	49:20	2:22	1	-	64	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:48	16:00	1	-	6	0:09	20.80	50:08	2:24	1	-	64	
Rad □□□	20.05	39:07	1:57	1	-	23	4:30	20.80	50:08	2:24	1	-	64	
ZZ Lauf	2.50	10:02	4:00	1	-	7	1:11	23.30	1:00:10	2:34	1	-	65	
Lauf	2.50	10:40	4:15	1	-	9	1:18	25.70	1:10:50	2:45	1	-	7	7:31