



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

**Wester, Bernd**

□□□: 1:11:01

□□: SV Bergisch Gladbach

□□: 173

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 8 (of 116)

□□□□□/□: 8 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 2(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	13:22	19:05	5	1:09	14	3:43	0.70	13:22	19:05	23			63
Schwimmen □	0.70	13:22	19:05	23			63	0.70	13:22	19:05	23			63
Wechsel Schwim	0.05	1:25	28:19	1	-	4	0:13	0.75	14:47	19:42	23			63
Schwimmen □□□	0.75	14:47	19:42	23			63	0.75	14:47	19:42	23			63
ZZ Rad	10.00	18:41	1:52	2	0:29	5	1:13	10.75	33:28	3:06	20			58
Rad Ende	10.00	17:33	1:45	3	2:34	8	2:34	20.75	51:01	2:27	23			63
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:52	17:19	3	0:05	9	0:13	20.80	51:53	2:29	23			63
Rad □□□	20.05	37:06	1:51	2	1:15	10	2:29	20.80	51:53	2:29	23			63
ZZ Lauf	2.50	9:21	3:44	1	-	2	0:30	23.30	1:01:14	2:37	23			64
Lauf	2.50	9:47	3:54	1	-	2	0:25	25.70	1:11:01	2:45	2	0:58	8	7:42