



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Mekkioui, Ramsi

□□□: 1:12:49

□□: Sv Bergisch gladbach

□□: 213

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 10 (of 116)

□□□□□/□: 10 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 1(of 16)

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:12:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	13:30	19:17	3	0:16	18	3:51	0.70	13:30	19:17	1	-	-	61	
Schwimmen □	0.70	13:30	19:17	1	-	61		0.70	13:30	19:17	1	-	-	61	
Wechsel Schwim	0.05	1:45	35:00	4	0:17	19	0:33	0.75	15:15	20:19	1	-	-	61	
Schwimmen □□□	0.75	15:15	20:19	1	-	61		0.75	15:15	20:19	1	-	-	61	
ZZ Rad	10.00	fehlt!	-	-	-	-	-	10.75	-	-	-	-	-	-	-
Rad Ende	10.00	35:59	3:35	15	18:49	86	21:00	20.75	51:14	2:28	1	-	-	61	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:13	24:19	7	0:12	40	0:34	20.80	52:27	2:31	1	-	-	61	
Rad □□□	20.05	37:12	1:51	3	0:37	11	2:35	20.80	52:27	2:31	1	-	-	61	
ZZ Lauf	2.50	10:00	4:00	1	-	6	1:09	23.30	1:02:27	2:40	1	-	-	62	
Lauf	2.50	10:22	4:08	1	-	5	1:00	25.70	1:12:49	2:50	1	-	-	10	9:30