



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Krug, Marcel

□□□: 1:14:16

□□: Celtic Sports e.V.

□□: 224

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 12 (of 116)

□□□□□/□: 12 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	11:43	16:44	2	0:58	6	2:04	0.70	11:43	16:44	2	0:58	47	
Schwimmen □	0.70	11:43	16:44	2	0:58	47		0.70	11:43	16:44	2	0:58	47	
Wechsel Schwim	0.05	1:42	34:00	2	0:01	14	0:30	0.75	13:25	17:53	2	0:59	47	
Schwimmen □□□	0.75	13:25	17:53	2	0:59	47		0.75	13:25	17:53	2	0:59	47	
ZZ Rad	10.00	19:46	1:58	1	-	14	2:18	10.75	33:11	3:05	1	-	56	
Rad Ende	10.00	17:51	1:47	1	-	14	2:52	20.75	51:02	2:27	2	4:44	47	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:02	20:40	4	0:08	20	0:23	20.80	52:04	2:30	2	4:43	47	
Rad □□□	20.05	38:39	1:55	2	3:44	20	4:02	20.80	52:04	2:30	2	4:43	47	
ZZ Lauf	2.50	10:54	4:21	1	-	18	2:03	23.30	1:02:58	2:42	1	-	60	
Lauf	2.50	11:18	4:31	1	-	20	1:56	25.70	1:14:16	2:53	2	8:48	12	10:57