



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Domke, Dirk

□□□: 1:15:39

□□: TV Arnsberg

□□: 112

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 17 (of 116)

□□□□□/□: 16 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

□□□□□: 3(of 16)

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:12:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	13:34	19:22	4	0:20	19	3:55	0.70	13:34	19:22	3	0:04	55		
Schwimmen □	0.70	13:34	19:22	3	0:04	55		0.70	13:34	19:22	3	0:04	55		
Wechsel Schwim	0.05	1:34	31:19	2	0:06	9	0:22	0.75	15:08	20:10	3			55	
Schwimmen □□□	0.75	15:08	20:10	3		55		0.75	15:08	20:10	3			55	
ZZ Rad	10.00	19:30	1:57	5	1:17	12	2:02	10.75	34:38	3:13	2	0:09	53		
Rad Ende	10.00	18:37	1:51	5	1:27	20	3:38	20.75	53:15	2:33	3	2:01	55		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:07	22:19	3	0:06	25	0:28	20.80	54:22	2:36	3	1:55	55		
Rad □□□	20.05	39:14	1:57	6	2:39	24	4:37	20.80	54:22	2:36	3	1:55	55		
ZZ Lauf	2.50	10:23	4:09	2	0:23	10	1:32	23.30	1:04:45	2:46	3	2:18	45		
Lauf	2.50	10:54	4:21	3	0:32	12	1:32	25.70	1:15:39	2:56	3	2:50	16	12:20	