



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Bornemann, Horst

□□□: 1:16:09

□□: TriFun Hennesee

□□: 172

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 19 (of 116)

□□□□□/□: 18 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 5(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	12:44	18:11	3	0:31	10	3:05	0.70	12:44	18:11	20			53	
Schwimmen □	0.70	12:44	18:11	20			53	0.70	12:44	18:11	20			53	
Wechsel Schwim	0.05	1:44	34:39	6	0:19	18	0:32	0.75	14:28	19:17	20			53	
Schwimmen □□□	0.75	14:28	19:17	20			53	0.75	14:28	19:17	20			53	
ZZ Rad	10.00	20:00	2:00	6	1:48	20	2:32	10.75	34:28	3:12	18			41	
Rad Ende	10.00	18:08	1:48	6	3:09	16	3:09	20.75	52:36	2:32	20			53	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:08	22:39	5	0:21	26	0:29	20.80	53:44	2:35	20			53	
Rad □□□	20.05	39:16	1:57	7	3:25	25	4:39	20.80	53:44	2:35	20			53	
ZZ Lauf	2.50	10:54	4:21	5	1:33	18	2:03	23.30	1:04:38	2:46	20			54	
Lauf	2.50	11:31	4:36	6	1:44	27	2:09	25.70	1:16:09	2:57	5	6:06	18	12:50	