



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

DLRG Schmallenberg

□□□: 1:16:27

□□: DLRG Schmallenberg

□□: 51

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 2 (of 28)

□□□□□/□□□: 2 (of 28)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 2(of 28)

Staffel

□□□□□□□: 1:12:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.70	15:44	22:28	4	6:10	4	6:10	0.70	15:44	22:28	27	2:03	27	2:03
Schwimmen □	0.70	15:44	22:28	27	2:03	27	2:03	0.70	15:44	22:28	27	2:03	27	2:03
Wechsel Schwim	0.05	1:27	28:59	11	0:20	11	0:20	0.75	17:11	22:54	27	2:07	27	2:07
Schwimmen □□□	0.75	17:11	22:54	27	2:07	27	2:07	0.75	17:11	22:54	27	2:07	27	2:07
ZZ Rad	10.00	18:32	1:51	4	4:58	4	4:58	10.75	35:43	3:19	27		27	
Rad Ende	10.00	17:43	1:46	1	-	1	-	20.75	53:26	2:34	27		27	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:46	15:20	14	0:10	14	0:10	20.80	54:12	2:36	27		27	
Rad □□□	20.05	37:01	1:50	3	0:19	3	0:19	20.80	54:12	2:36	27		27	
ZZ Lauf	2.50	10:46	4:18	7	5:23	7	5:23	23.30	1:04:58	2:47	27		27	
Lauf	2.50	11:29	4:35	5	1:15	5	1:15	25.70	1:16:27	2:58	2	4:26	2	4:26