



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Scharfenstein, Sven

□□□: 1:16:43

□□: Beckum

□□: 107

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 23 (of 116)

□□□□□/□: 21 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 1:12:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	16:14	23:11	10	3:00	53	6:35	0.70	16:14	23:11	6	2:44	50		
Schwimmen □	0.70	16:14	23:11	6	2:44	50		0.70	16:14	23:11	6	2:44	50		
Wechsel Schwim	0.05	1:39	32:59	3	0:11	12	0:27	0.75	17:53	23:50	6	2:38	50		
Schwimmen □□□	0.75	17:53	23:50	6	2:38	50		0.75	17:53	23:50	6	2:38	50		
ZZ Rad	10.00	18:13	1:49	1	-	3	0:45	10.75	36:06	3:21	5	1:37	48		
Rad Ende	10.00	17:14	1:43	2	0:04	6	2:15	20.75	53:20	2:34	6	2:06	50		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:08	22:39	4	0:07	26	0:29	20.80	54:28	2:37	6	2:01	50		
Rad □□□	20.05	36:35	1:49	1	-	8	1:58	20.80	54:28	2:37	6	2:01	50		
ZZ Lauf	2.50	10:50	4:20	5	0:50	16	1:59	23.30	1:05:18	2:48	6	2:51	51		
Lauf	2.50	11:25	4:33	5	1:03	24	2:03	25.70	1:16:43	2:59	6	3:54	21	13:24	