



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Die 3 Muskeltiere

□□□: 1:16:43

□□: Die 3 Muskeltiere

□□: 54

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 3 (of 28)

□□□□□/□□□: 3 (of 28)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 3(of 28)

Staffel

□□□□□□□: 1:12:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.70	16:42	23:51	7	7:08	7	7:08	0.70	16:42	23:51	26	3:01	26	3:01
Schwimmen □	0.70	16:42	23:51	26	3:01	26	3:01	0.70	16:42	23:51	26	3:01	26	3:01
Wechsel Schwim	0.05	1:21	27:00	8	0:14	8	0:14	0.75	18:03	24:03	26	2:59	26	2:59
Schwimmen □□□	0.75	18:03	24:03	26	2:59	26	2:59	0.75	18:03	24:03	26	2:59	26	2:59
ZZ Rad	10.00	18:28	1:50	3	4:54	3	4:54	10.75	36:31	3:23	26		26	
Rad Ende	10.00	17:50	1:46	2	0:07	2	0:07	20.75	54:21	2:37	26		26	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:36	11:59	1	-	1	-	20.80	54:57	2:38	26		26	
Rad □□□	20.05	36:54	1:50	2	0:12	2	0:12	20.80	54:57	2:38	26		26	
ZZ Lauf	2.50	10:22	4:08	5	4:59	5	4:59	23.30	1:05:19	2:48	26		26	
Lauf	2.50	11:24	4:33	4	1:10	4	1:10	25.70	1:16:43	2:59	3	4:42	3	4:42