



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Rottschäfer, Marko

□□□: 1:18:19

□□: SV Bergisch Gladbach

□□: 163

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 25 (of 116)

□□□□□/□: 23 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 6(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	14:17	20:24	6	2:04	24	4:38	0.70	14:17	20:24	19			48	
Schwimmen □	0.70	14:17	20:24	19			48	0.70	14:17	20:24	19			48	
Wechsel Schwim	0.05	2:14	44:39	9	0:49	34	1:02	0.75	16:31	22:01	19			48	
Schwimmen □□□	0.75	16:31	22:01	19			48	0.75	16:31	22:01	19			48	
ZZ Rad	10.00	22:21	2:14	12	4:09	45	4:53	10.75	38:52	3:36	17			46	
Rad Ende	10.00	14:59	1:29	1	-	1	-	20.75	53:51	2:35	19			48	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:34	31:19	16	0:47	66	0:55	20.80	55:25	2:39	19			48	
Rad □□□	20.05	38:54	1:56	6	3:03	22	4:17	20.80	55:25	2:39	19			48	
ZZ Lauf	2.50	11:20	4:31	6	1:59	32	2:29	23.30	1:06:45	2:51	19			49	
Lauf	2.50	11:34	4:37	7	1:47	30	2:12	25.70	1:18:19	3:02	6	8:16	23	15:00	