



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Wrede, Matthias

□□□: 1:21:40

□□: Hannover

□□: 183

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 32 (of 116)

□□□□□/□: 29 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 7(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	14:35	20:50	8	2:22	30	4:56	0.70	14:35	20:50	18			87	
Schwimmen □	0.70	14:35	20:50	18			87	0.70	14:35	20:50	18			87	
Wechsel Schwim	0.05	2:15	45:00	10	0:50	37	1:03	0.75	16:50	22:26	18			87	
Schwimmen □□□	0.75	16:50	22:26	18			87	0.75	16:50	22:26	18			87	
ZZ Rad	10.00	21:34	2:09	10	3:22	33	4:06	10.75	38:24	3:34	16			79	
Rad Ende	10.00	19:30	1:57	11	4:31	36	4:31	20.75	57:54	2:47	18			87	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:58	19:19	4	0:11	17	0:19	20.80	58:52	2:49	18			87	
Rad □□□	20.05	42:02	2:05	11	6:11	38	7:25	20.80	58:52	2:49	18			87	
ZZ Lauf	2.50	11:40	4:39	10	2:19	40	2:49	23.30	1:10:32	3:01	18			86	
Lauf	2.50	11:08	4:27	5	1:21	17	1:46	25.70	1:21:40	3:10	7	11:37	29	18:21	