



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Ronhardt, Michael

□□□: 1:22:16

□□: Arnsberg

□□: 166

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 35 (of 116)

□□□□□/□: 33 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 8(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	14:56	21:20	9	2:43	34	5:17	0.70	14:56	21:20	17		84	
Schwimmen □	0.70	14:56	21:20	17		84		0.70	14:56	21:20	17		84	
Wechsel Schwim	0.05	2:22	47:19	11	0:57	41	1:10	0.75	17:18	23:03	17		84	
Schwimmen □□□	0.75	17:18	23:03	17		84		0.75	17:18	23:03	17		84	
ZZ Rad	10.00	19:47	1:58	5	1:35	16	2:19	10.75	37:05	3:26	15		76	
Rad Ende	10.00	18:48	1:52	7	3:49	22	3:49	20.75	55:53	2:41	17		84	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:12	23:59	7	0:25	38	0:33	20.80	57:05	2:44	17		84	
Rad □□□	20.05	39:47	1:59	8	3:56	27	5:10	20.80	57:05	2:44	17		84	
ZZ Lauf	2.50	12:06	4:50	13	2:45	46	3:15	23.30	1:09:11	2:58	17		83	
Lauf	2.50	13:05	5:14	16	3:18	60	3:43	25.70	1:22:16	3:12	8	12:13	33	18:57