



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

## Elisabeth-Klinik Bigge

□□□: 1:22:26

□□: Elisabeth-Klinik Bigge

□□: 57

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 7 (of 28)

□□□□□/□□□: 7 (of 28)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

Staffel

□□□□□: 7(of 28)

□□□□□□□: 1:12:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.70	17:26	24:54	14	7:52	14	7:52	0.70	17:26	24:54	22	3:45	22	3:45
Schwimmen □	0.70	17:26	24:54	22	3:45	22	3:45	0.70	17:26	24:54	22	3:45	22	3:45
Wechsel Schwim	0.05	1:40	33:20	22	0:33	22	0:33	0.75	19:06	25:28	22	4:02	22	4:02
Schwimmen □□□	0.75	19:06	25:28	22	4:02	22	4:02	0.75	19:06	25:28	22	4:02	22	4:02
ZZ Rad	10.00	20:50	2:04	8	7:16	8	7:16	10.75	39:56	3:42	22	1:48	22	1:48
Rad Ende	10.00	18:49	1:52	6	1:06	6	1:06	20.75	58:45	2:49	22		22	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:59	19:39	23	0:23	23	0:23	20.80	59:44	2:52	22		22	
Rad □□□	20.05	40:38	2:01	8	3:56	8	3:56	20.80	59:44	2:52	22		22	
ZZ Lauf	2.50	11:05	4:26	10	5:42	10	5:42	23.30	1:10:49	3:02	22		22	
Lauf	2.50	11:37	4:38	6	1:23	6	1:23	25.70	1:22:26	3:12	7	10:25	7	10:25