



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Kower, Katja

□□□: 1:22:39

□□: Duisburg

□□: 176

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 37 (of 116)

□□□□□/□: 3 (of 24)

□□□□□□: 1:15:12

□□□□:

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:16:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	14:00	20:00	3	0:11	3	0:11	0.70	14:00	20:00	2	0:11	23		
Schwimmen □	0.70	14:00	20:00	2	0:11	23		0.70	14:00	20:00	2	0:11	23		
Wechsel Schwim	0.05	1:51	37:00	2	0:10	3	0:10	0.75	15:51	21:07	2	0:21	23		
Schwimmen □□□	0.75	15:51	21:07	2	0:21	23		0.75	15:51	21:07	2	0:21	23		
ZZ Rad	10.00	21:59	2:11	1	-	2	2:25	10.75	37:50	3:31	1	-	2	2:13	
Rad Ende	10.00	19:48	1:58	1	-	2	1:43	20.75	57:38	2:46	2	3:58	23		
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:59	19:39	1	-	1	-	20.80	58:37	2:49	2	3:43	23		
Rad □□□	20.05	42:46	2:07	2	3:22	3	3:55	20.80	58:37	2:49	2	3:43	23		
ZZ Lauf	2.50	11:48	4:43	2	1:18	6	1:59	23.30	1:10:25	3:01	2	5:01	23		
Lauf	2.50	12:14	4:53	2	1:11	5	1:45	25.70	1:22:39	3:12	2	6:12	3	7:27	