



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Hennes, Frank

□□□: 1:23:06

□□: TV Attendorn

□□: 143

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 38 (of 116)

□□□□□/□: 35 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 9(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	19:18	27:34	19	7:05	79	9:39	0.70	19:18	27:34	16	4:12	70	2:12	
Schwimmen □	0.70	19:18	27:34	16	4:12	70	2:12	0.70	19:18	27:34	16	4:12	70	2:12	
Wechsel Schwim	0.05	2:22	47:19	11	0:57	41	1:10	0.75	21:40	28:53	16	3:38	70	1:57	
Schwimmen □□□	0.75	21:40	28:53	16	3:38	70	1:57	0.75	21:40	28:53	16	3:38	70	1:57	
ZZ Rad	10.00	19:09	1:54	4	0:57	8	1:41	10.75	40:49	3:47	14	1:42	74		
Rad Ende	10.00	17:39	1:45	4	2:40	9	2:40	20.75	58:28	2:49	16	0:24	70		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:30	30:00	15	0:43	61	0:51	20.80	59:58	2:52	16	0:11	70		
Rad □□□	20.05	38:18	1:54	5	2:27	17	3:41	20.80	59:58	2:52	16	0:11	70		
ZZ Lauf	2.50	11:22	4:32	7	2:01	33	2:31	23.30	1:11:20	3:03	16		81		
Lauf	2.50	11:46	4:42	10	1:59	36	2:24	25.70	1:23:06	3:14	9	13:03	35	19:47	