



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Gebehart, Achim

□□□: 1:23:38

□□: SV Bergisch Gladbach 1920/71

□□: 208

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 39 (of 116)

□□□□□/□: 36 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:10:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	13:24	19:08	1	-	15	3:45	0.70	13:24	19:08	1	-	65		
Schwimmen □	0.70	13:24	19:08	1	-	65		0.70	13:24	19:08	1	-	65		
Wechsel Schwim	0.05	2:14	44:39	6	0:32	34	1:02	0.75	15:38	20:50	4	0:32	54		
Schwimmen □□□	0.75	15:38	20:50	4	0:32	54		0.75	15:38	20:50	4	0:32	54		
ZZ Rad	10.00	23:22	2:20	7	3:33	56	5:54	10.75	39:00	3:37	3	0:43	73		
Rad Ende	10.00	20:50	2:04	6	2:31	52	5:51	20.75	59:50	2:53	4	10:33	81		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:14	24:40	5	0:23	41	0:35	20.80	1:01:04	2:56	4	10:36	81		
Rad □□□	20.05	45:26	2:15	8	10:04	65	10:49	20.80	1:01:04	2:56	4	10:36	81		
ZZ Lauf	2.50	11:05	4:26	4	1:27	24	2:14	23.30	1:12:09	3:05	4	12:03	80		
Lauf	2.50	11:29	4:35	4	1:12	25	2:07	25.70	1:23:38	3:15	4	13:15	36	20:19	