



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Jachmann, Norbert

□□□: 1:24:02

□□: SV Bergisch Gladbach Abt. Triathlon

□□: 217

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 41 (of 116)

□□□□□/□: 38 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 10(of 23)

□□□□□□□: 1:10:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	14:33	20:47	7	2:20	29	4:54	0.70	14:33	20:47	15		80	
Schwimmen □	0.70	14:33	20:47	15			80	0.70	14:33	20:47	15		80	
Wechsel Schwim	0.05	3:50	76:40	20	2:25	82	2:38	0.75	18:23	24:30	15	0:21	80	
Schwimmen □□□	0.75	18:23	24:30	15	0:21	80		0.75	18:23	24:30	15	0:21	80	
ZZ Rad	10.00	21:29	2:08	9	3:17	31	4:01	10.75	39:52	3:42	10	0:45	68	
Rad Ende	10.00	19:05	1:54	9	4:06	27	4:06	20.75	58:57	2:50	15	0:53	80	
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:59	39:39	21	1:12	84	1:20	20.80	1:00:56	2:55	15	1:09	80	
Rad □□□	20.05	42:33	2:07	13	6:42	45	7:56	20.80	1:00:56	2:55	15	1:09	80	
ZZ Lauf	2.50	11:29	4:35	9	2:08	36	2:38	23.30	1:12:25	3:06	15	0:27	79	
Lauf	2.50	11:37	4:38	9	1:50	33	2:15	25.70	1:24:02	3:16	10	13:59	38	20:43