



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Böhle, Dirk

□□□: 1:23:54

□□: TV Werne 03 Wasserfreunde e.V.

□□: 125

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 40 (of 116)

□□□□□/□: 37 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:10:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	15:58	22:48	6	2:34	47	6:19	0.70	15:58	22:48	5	2:34	8		
Schwimmen □	0.70	15:58	22:48	5	2:34	8		0.70	15:58	22:48	5	2:34	8		
Wechsel Schwim	0.05	2:35	51:39	9	0:53	53	1:23	0.75	18:33	24:44	5	3:27	79		
Schwimmen □□□	0.75	18:33	24:44	5	3:27	79		0.75	18:33	24:44	5	3:27	79		
ZZ Rad	10.00	21:43	2:10	5	1:54	39	4:15	10.75	40:16	3:44	4	1:59	61		
Rad Ende	10.00	19:50	1:58	4	1:31	39	4:51	20.75	1:00:06	2:53	5	10:49	79		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:17	25:40	6	0:26	44	0:38	20.80	1:01:23	2:57	5	10:55	79		
Rad □□□	20.05	42:50	2:08	5	7:28	48	8:13	20.80	1:01:23	2:57	5	10:55	79		
ZZ Lauf	2.50	10:59	4:23	2	1:21	21	2:08	23.30	1:12:22	3:06	5	12:16	67		
Lauf	2.50	11:32	4:36	5	1:15	29	2:10	25.70	1:23:54	3:15	5	13:31	37	20:35	