



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

**Braune, Sascha**

□□□: 1:25:20

□□: Ski & Freizeit

□□: 174

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 48 (of 116)

□□□□□/□: 45 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 1:12:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	15:44	22:28	8	2:30	44	6:05	0.70	15:44	22:28	9	2:14	3		
Schwimmen □	0.70	15:44	22:28	9	2:14	3		0.70	15:44	22:28	9	2:14	3		
Wechsel Schwim	0.05	2:31	50:19	10	1:03	48	1:19	0.75	18:15	24:19	9	3:00	72		
Schwimmen □□□	0.75	18:15	24:19	9	3:00	72		0.75	18:15	24:19	9	3:00	72		
ZZ Rad	10.00	21:39	2:09	7	3:26	35	4:11	10.75	39:54	3:42	7	5:25	64		
Rad Ende	10.00	19:22	1:56	7	2:12	33	4:23	20.75	59:16	2:51	9	8:02	20		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:16	25:19	8	0:15	43	0:37	20.80	1:00:32	2:54	9	8:05	72		
Rad □□□	20.05	42:17	2:06	8	5:42	40	7:40	20.80	1:00:32	2:54	9	8:05	72		
ZZ Lauf	2.50	12:21	4:56	10	2:21	53	3:30	23.30	1:12:53	3:07	9	10:26	71		
Lauf	2.50	12:27	4:58	8	2:05	45	3:05	25.70	1:25:20	3:19	9	12:31	45	22:01	