



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

□□□□

Gülpinarli, Kenan

□□□: 1:26:22

□□: RWE Starlight-Team-Essen

□□: 115

□□: 25.70 km

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

□□□□□/□□□: 55 (of 116)

□□□□□/□: 52 (of 92)

□□□□□□: 1:03:19

□□□□:

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:10:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.70	13:25	19:10	3	0:01	17	3:46	0.70	13:25	19:10	7	0:01	20		
Schwimmen □	0.70	13:25	19:10	7	0:01	20		0.70	13:25	19:10	7	0:01	20		
Wechsel Schwim	0.05	1:58	39:19	4	0:16	25	0:46	0.75	15:23	20:30	7	0:17	20		
Schwimmen □□□	0.75	15:23	20:30	7	0:17	20		0.75	15:23	20:30	7	0:17	20		
ZZ Rad	10.00	23:00	2:17	6	3:11	54	5:32	10.75	38:23	3:34	5	0:06	20		
Rad Ende	10.00	20:53	2:05	7	2:34	53	5:54	20.75	59:16	2:51	7	9:59	20		
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:36	32:00	8	0:45	67	0:57	20.80	1:00:52	2:55	7	10:24	20		
Rad □□□	20.05	45:29	2:16	9	10:07	66	10:52	20.80	1:00:52	2:55	7	10:24	20		
ZZ Lauf	2.50	12:36	5:02	9	2:58	62	3:45	23.30	1:13:28	3:09	7	13:22	21		
Lauf	2.50	12:54	5:09	8	2:37	56	3:32	25.70	1:26:22	3:21	7	15:59	52	23:03	