



□□□□

SIMAN, Frank

□□□: 2:34:46

□□: Schönefeld

□□: 518

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 62 (of 233)

□□□□□/□: 61 (of 179)

□□□□□□: 2:04:10

□□□□:

SEN1 / TM 40

□□□□□: 9(of 27)

□□□□□□□: 2:23:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	32:08	21:25	14	4:38	85	11:32	1.50	32:08	21:25	14	4:38	85	11:32	
Wechsel S -> R	0.26	2:41	10:19	13	0:48	56	1:16	1.76	34:49	19:46	14	4:36	81	12:00	
Schwimmen □□□	1.76	34:49	19:46	14	4:36	81	12:00	1.76	34:49	19:46	14	4:36	81	12:00	
Rad netto	40.00	1:09:45	1:44	3	4:37	31	8:32	41.76	1:44:34	2:30	9	7:46	59	17:57	
Wechsel R -> L	0.13	1:40	12:49	15	0:46	104	0:57	41.89	1:46:14	2:32	9	8:09	61	18:54	
Radfahren □□□	40.13	1:11:25	1:46	3	5:15	35	9:29	41.89	1:46:14	2:32	9	8:09	61	18:54	
Lauf	10.00	48:32	4:51	9	7:01	69	12:00	51.89	2:34:46	2:58	9	11:21	61	30:36	