



□□□□

TIWARI, Gaurav

□□□: 2:46:30

□□: Berlin Social Runners

□□: 446

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 115 (of 233)

□□□□□/□: 106 (of 179)

□□□□□□: 2:04:10

□□□□:

AK2 / TM 25

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 2:15:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	36:35	24:23	14	12:05	147	15:59	1.50	36:35	24:23	14	12:05	147	15:59
Wechsel S -> R	0.26	4:46	18:19	14	3:09	149	3:21	1.76	41:21	23:29	15	13:58	149	18:32
Schwimmen □□□	1.76	41:21	23:29	15	13:58	149	18:32	1.76	41:21	23:29	15	13:58	149	18:32
Rad netto	40.00	1:16:10	1:54	10	13:33	110	14:57	41.76	1:57:31	2:48	13	26:45	131	30:54
Wechsel R -> L	0.13	1:30	11:32	10	0:43	79	0:47	41.89	1:59:01	2:50	13	27:28	130	31:41
Radfahren □□□	40.13	1:17:40	1:56	11	14:16	106	15:44	41.89	1:59:01	2:50	13	27:28	130	31:41
Lauf	10.00	47:29	4:44	8	8:36	56	10:57	51.89	2:46:30	3:12	12	31:23	106	42:20