



□□□□

THÜMMEL, Thomas

□□□: 2:57:59

□□: no brain no pain

□□: 365

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 168 (of 233)

□□□□□/□: 145 (of 179)

□□□□□□: 2:04:10

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 26(of 28)

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	37:29	24:59	26	16:09	157	16:53	1.50	37:29	24:59	26	16:09	157	16:53
Wechsel S -> R	0.26	7:31	28:54	27	5:55	172	6:06	1.76	45:00	25:34	27	22:04	167	22:11
Schwimmen □□□	1.76	45:00	25:34	27	22:04	167	22:11	1.76	45:00	25:34	27	22:04	167	22:11
Rad netto	40.00	1:16:08	1:54	22	12:06	109	14:55	41.76	2:01:08	2:54	24	34:10	147	34:31
Wechsel R -> L	0.13	4:04	31:16	27	3:18	173	3:21	41.89	2:05:12	2:59	27	37:23	151	37:52
Radfahren □□□	40.13	1:20:12	1:59	26	15:19	132	18:16	41.89	2:05:12	2:59	27	37:23	151	37:52
Lauf	10.00	52:47	5:16	25	13:43	116	16:15	51.89	2:57:59	3:25	26	49:15	145	53:49