



□□□□

POGODSKI, Kathrin

□□□: 2:59:26

□□: BoomFit

□□: 415

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 172 (of 233)

□□□□□/□: 25 (of 54)

□□□□□□: 2:31:35

□□□□:

AK4 / TW 35

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 2:48:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	36:38	24:25	6	5:00	36	13:24	1.50	36:38	24:25	6	5:00	36	13:24	
Wechsel S -> R	0.26	2:27	9:25	1	-	6	0:35	1.76	39:05	22:12	5	4:14	32	13:59	
Schwimmen □□□	1.76	39:05	22:12	5	4:14	32	13:59	1.76	39:05	22:12	5	4:14	32	13:59	
Rad netto	40.00	1:25:30	2:08	7	8:57	36	13:32	41.76	2:04:35	2:58	6	9:55	32	23:59	
Wechsel R -> L	0.13	1:30	11:32	3	0:08	21	0:33	41.89	2:06:05	3:00	6	10:00	32	24:32	
Radfahren □□□	40.13	1:27:00	2:10	7	9:02	35	13:55	41.89	2:06:05	3:00	6	10:00	32	24:32	
Lauf	10.00	53:21	5:20	3	1:22	16	8:50	51.89	2:59:26	3:27	5	10:52	25	27:51	