



□□□□

JOSUPEIT, Silke

□□□: 3:02:12

□□: Berliner TSC

□□: 304

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 181 (of 233)

□□□□□/□: 30 (of 54)

□□□□□□: 2:31:35

□□□□:

SEN2 / TW 45

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 2:38:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	35:19	23:32	7	6:02	28	12:05	1.50	35:19	23:32	7	6:02	28	12:05
Wechsel S -> R	0.26	3:24	13:04	5	1:10	27	1:32	1.76	38:43	21:59	7	6:13	27	13:37
Schwimmen □□□	1.76	38:43	21:59	7	6:13	27	13:37	1.76	38:43	21:59	7	6:13	27	13:37
Rad netto	40.00	1:32:32	2:18	8	20:34	46	20:34	41.76	2:11:15	3:08	8	24:52	42	30:39
Wechsel R -> L	0.13	1:34	12:03	5	0:27	29	0:37	41.89	2:12:49	3:10	8	25:19	42	31:16
Radfahren □□□	40.13	1:34:06	2:20	8	21:01	45	21:01	41.89	2:12:49	3:10	8	25:19	42	31:16
Lauf	10.00	49:23	4:56	2	2:20	6	4:52	51.89	3:02:12	3:30	8	24:11	30	30:37