



□□□□

MÜLLER-REDETZKY, Holger

□□□: 4:49:20

□□: Potsdam

□□: 113

□□: 116.79 km

Mittel Distanz (1,9/93/21 km)

□□□□□/□□□: 25 (of 154)

□□□□□/□: 25 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 6(of 21)

□□□□□□□: 4:14:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	34:20	18:04	16	8:08	78	11:41	1.90	34:20	18:04	16	8:08	78	11:41
Wechsel S -> R	0.26	2:27	9:25	7	1:04	33	1:07	2.16	36:47	17:01	16	9:12	69	12:48
Schwimmen □□□	2.16	36:47	17:01	16	9:12	69	12:48	2.16	36:47	17:01	16	9:12	69	12:48
Rad netto	93.00	2:35:19	1:40	3	15:46	19	40:44	95.16	3:12:06	2:01	6	21:18	25	44:50
Wechsel R -> L	0.13	1:22	10:30	8	0:31	25	0:41	95.29	3:13:28	2:01	6	21:13	24	21:13
Radfahren □□□	93.13	2:36:41	1:40	3	15:41	16	15:41	95.29	3:13:28	2:01	6	21:13	24	21:13
Lauf	21.50	1:35:52	4:27	11	16:24	34	17:42	116.79	4:49:20	2:28	6	34:58	25	36:30