



□□□□

KIRSCHNICK, Stephan

□□□: 4:53:56

□□: A3K Berlin

□□: 91

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 32 (of 154)

□□□□□/□: 32 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 8(of 23)

□□□□□□□: 4:26:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	24:36	12:56	1	-	2	1:57	1.90	24:36	12:56	1	-	2	1:57	
Wechsel S -> R	0.26	2:17	8:46	8	0:54	28	0:57	2.16	26:53	12:26	1	-	2	2:54	
Schwimmen □□□	2.16	26:53	12:26	1	-	2	2:54	2.16	26:53	12:26	1	-	2	2:54	
Rad netto	93.00	2:46:44	1:47	10	16:00	46	52:09	95.16	3:13:37	2:02	9	12:54	28	46:21	
Wechsel R -> L	0.13	1:04	8:12	2	0:23	7	0:23	95.29	3:14:41	2:02	9	12:53	27	22:26	
Radfahren □□□	93.13	2:47:48	1:48	10	16:00	43	26:48	95.29	3:14:41	2:02	9	12:53	27	22:26	
Lauf	21.50	1:39:15	4:36	15	15:43	49	21:05	116.79	4:53:56	2:31	8	27:30	32	41:06	