



□□□□

JEIMKE-KARGE, Henrik

□□□: 5:09:53

□□: FC St. Pauli Triathlon

□□: 57

□□: 116.79 km

□□□□□/□□□: 55 (of 154)

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

□□□□□/□: 53 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

□□□□□: 11(of 25)

SEN2 / TM 45

□□□□□□□: 4:28:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	35:53	18:53	15	8:24	96	13:14	1.90	35:53	18:53	15	8:24	96	13:14
Wechsel S -> R	0.26	2:17	8:46	6	0:22	28	0:57	2.16	38:10	17:40	14	8:45	77	14:11
Schwimmen □□□	2.16	38:10	17:40	14	8:45	77	14:11	2.16	38:10	17:40	14	8:45	77	14:11
Rad netto	93.00	2:46:35	1:47	9	15:05	45	52:00	95.16	3:24:45	2:09	10	22:49	51	57:29
Wechsel R -> L	0.13	1:55	14:44	13	0:52	67	1:14	95.29	3:26:40	2:10	10	23:15	50	34:25
Radfahren □□□	93.13	2:48:30	1:48	9	15:47	46	27:30	95.29	3:26:40	2:10	10	23:15	50	34:25
Lauf	21.50	1:43:13	4:48	12	19:17	62	25:03	116.79	5:09:53	2:39	11	41:22	53	57:03