



□□□□

FRÖHLICH, Tobias

□□□: 5:34:24

□□: LG Halbe Lunge Bärnin

□□: 156

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 93 (of 154)

□□□□□/□: 87 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 17(of 21)

□□□□□□□: 4:14:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	42:35	22:24	21	16:23	126	19:56	1.90	42:35	22:24	21	16:23	126	19:56
Wechsel S -> R	0.26	3:54	15:00	18	2:31	89	2:34	2.16	46:29	21:31	21	18:54	125	22:30
Schwimmen □□□	2.16	46:29	21:31	21	18:54	125	22:30	2.16	46:29	21:31	21	18:54	125	22:30
Rad netto	93.00	3:01:57	1:57	18	42:24	97	1:07:22	95.16	3:48:26	2:24	21	57:38	113	1:21:10
Wechsel R -> L	0.13	1:34	12:03	11	0:43	38	0:53	95.29	3:50:00	2:24	21	57:45	109	57:45
Radfahren □□□	93.13	3:03:31	1:58	18	42:31	94	42:31	95.29	3:50:00	2:24	21	57:45	109	57:45
Lauf	21.50	1:44:24	4:51	14	24:56	66	26:14	116.79	5:34:24	2:51	17	1:20:02	87	1:21:34