



□□□□

POBERZIN, Mario

□□□: 5:39:51

□□: LT Bernd Hübner

□□: 29

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 103 (of 154)

□□□□□/□: 97 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 19(of 21)

□□□□□□□: 4:14:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	37:38	19:48	19	11:26	111	14:59	1.90	37:38	19:48	19	11:26	111	14:59
Wechsel S -> R	0.26	4:56	18:58	20	3:33	116	3:36	2.16	42:34	19:42	20	14:59	113	18:35
Schwimmen □□□	2.16	42:34	19:42	20	14:59	113	18:35	2.16	42:34	19:42	20	14:59	113	18:35
Rad netto	93.00	3:03:53	1:58	19	44:20	103	1:09:18	95.16	3:46:27	2:22	20	55:39	108	1:19:11
Wechsel R -> L	0.13	2:24	18:27	19	1:33	98	1:43	95.29	3:48:51	2:24	20	56:36	107	56:36
Radfahren □□□	93.13	3:06:17	2:00	20	45:17	104	45:17	95.29	3:48:51	2:24	20	56:36	107	56:36
Lauf	21.50	1:51:00	5:09	17	31:32	86	32:50	116.79	5:39:51	2:54	19	1:25:29	97	1:27:01