



□□□□

FLÖCK, Hans-Jörg

□□□: 5:49:27

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 154

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 116 (of 154)

□□□□□/□: 109 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN2 / TM 45

□□□□□: 22(of 25)

□□□□□□□: 4:28:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	31:45	16:42	8	4:16	45	9:06	1.90	31:45	16:42	8	4:16	45	9:06
Wechsel S -> R	0.26	4:29	17:14	21	2:34	106	3:09	2.16	36:14	16:46	12	6:49	62	12:15
Schwimmen □□□	2.16	36:14	16:46	12	6:49	62	12:15	2.16	36:14	16:46	12	6:49	62	12:15
Rad netto	93.00	3:14:03	2:05	22	42:33	121	1:19:28	95.16	3:50:17	2:25	23	48:21	116	1:23:01
Wechsel R -> L	0.13	2:26	18:43	22	1:23	101	1:45	95.29	3:52:43	2:26	23	49:18	115	1:00:28
Radfahren □□□	93.13	3:16:29	2:06	22	43:46	120	55:29	95.29	3:52:43	2:26	23	49:18	115	1:00:28
Lauf	21.50	1:56:44	5:25	22	32:48	98	38:34	116.79	5:49:27	2:59	22	1:20:56	109	1:36:37