



□□□□

FRIEDRICH, Alexander

□□□: 6:03:50

□□: BERLIN

□□: 25

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 127 (of 154)

□□□□□/□: 114 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN2 / TM 45

□□□□□: 24(of 25)

□□□□□□□: 4:28:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	38:12	20:06	21	10:43	115	15:33	1.90	38:12	20:06	21	10:43	115	15:33
Wechsel S -> R	0.26	3:16	12:33	14	1:21	67	1:56	2.16	41:28	19:11	19	12:03	105	17:29
Schwimmen □□□	2.16	41:28	19:11	19	12:03	105	17:29	2.16	41:28	19:11	19	12:03	105	17:29
Rad netto	93.00	3:05:13	1:59	21	33:43	109	1:10:38	95.16	3:46:41	2:22	20	44:45	109	1:19:25
Wechsel R -> L	0.13	2:10	16:39	18	1:07	83	1:29	95.29	3:48:51	2:24	21	45:26	107	56:36
Radfahren □□□	93.13	3:07:23	2:00	21	34:40	108	46:23	95.29	3:48:51	2:24	21	45:26	107	56:36
Lauf	21.50	2:14:59	6:16	24	51:03	121	56:49	116.79	6:03:50	3:06	24	1:35:19	114	1:51:00