



□□□□

HENNIG, Hans-Jörg

□□□: 6:05:17

□□: Humboldt-SPOWIS 89

□□: 136

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 129 (of 154)

□□□□□/□: 116 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN3 / TM 50

□□□□□: 16(of 24)

□□□□□□□: 4:34:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	40:59	21:34	21	15:39	124	18:20	1.90	40:59	21:34	21	15:39	124	18:20
Wechsel S -> R	0.26	6:20	24:21	23	4:27	128	5:00	2.16	47:19	21:54	21	20:06	127	23:20
Schwimmen □□□	2.16	47:19	21:54	21	20:06	127	23:20	2.16	47:19	21:54	21	20:06	127	23:20
Rad netto	93.00	3:12:05	2:03	19	1:17:30	119	1:17:30	95.16	3:59:24	2:30	21	1:32:08	125	1:32:08
Wechsel R -> L	0.13	3:09	24:13	19	2:03	117	2:28	95.29	4:02:33	2:32	20	1:04:42	124	1:10:18
Radfahren □□□	93.13	3:15:14	2:05	17	44:36	116	54:14	95.29	4:02:33	2:32	20	1:04:42	124	1:10:18
Lauf	21.50	2:02:44	5:42	15	32:40	108	44:34	116.79	6:05:17	3:07	16	1:31:08	116	1:52:27