



□□□□

KONIECZNY, Dieter

□□□: 6:08:36

□□: Rangsdorf

□□: 9

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 132 (of 154)

□□□□□/□: 118 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN3 / TM 50

□□□□□: 18(of 24)

□□□□□□□: 4:34:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	31:35	16:37	7	6:15	41	8:56	1.90	31:35	16:37	7	6:15	41	8:56
Wechsel S -> R	0.26	3:57	15:11	13	2:04	93	2:37	2.16	35:32	16:27	9	8:19	53	11:33
Schwimmen □□□	2.16	35:32	16:27	9	8:19	53	11:33	2.16	35:32	16:27	9	8:19	53	11:33
Rad netto	93.00	3:09:39	2:02	18	1:15:04	116	1:15:04	95.16	3:45:11	2:21	18	1:17:55	104	1:17:55
Wechsel R -> L	0.13	6:00	46:09	23	4:54	131	5:19	95.29	3:51:11	2:25	17	53:20	112	58:56
Radfahren □□□	93.13	3:15:39	2:06	18	45:01	118	54:39	95.29	3:51:11	2:25	17	53:20	112	58:56
Lauf	21.50	2:17:25	6:23	21	47:21	122	59:15	116.79	6:08:36	3:09	18	1:34:27	118	1:55:46