



□□□□

NIEBER, Fred

□□□: 6:12:34

□□: DHfK Leipzig

□□: 109

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 135 (of 154)

□□□□□/□: 121 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN3 / TM 50

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 4:34:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	34:52	18:21	12	9:32	82	12:13	1.90	34:52	18:21	12	9:32	82	12:13
Wechsel S -> R	0.26	4:45	18:16	18	2:52	114	3:25	2.16	39:37	18:20	14	12:24	90	15:38
Schwimmen □□□	2.16	39:37	18:20	14	12:24	90	15:38	2.16	39:37	18:20	14	12:24	90	15:38
Rad netto	93.00	3:20:30	2:09	24	1:25:55	127	1:25:55	95.16	4:00:07	2:31	22	1:32:51	126	1:32:51
Wechsel R -> L	0.13	3:14	24:52	20	2:08	120	2:33	95.29	4:03:21	2:33	21	1:05:30	125	1:11:06
Radfahren □□□	93.13	3:23:44	2:11	23	53:06	126	1:02:44	95.29	4:03:21	2:33	21	1:05:30	125	1:11:06
Lauf	21.50	2:09:13	6:00	19	39:09	117	51:03	116.79	6:12:34	3:11	20	1:38:25	121	1:59:44