



□□□□

FRICKE, Lars

□□□: 2:29:01

□□: LEIDIG24 Triathlon Team

□□: 547

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 35 (of 233)

□□□□□/□: 35 (of 179)

□□□□□□: 2:04:10

□□□□:

SEN1 / TM 40

□□□□□: 4(of 27)

□□□□□□□: 2:23:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:08	20:05	10	2:38	61	9:32	1.50	30:08	20:05	10	2:38	61	9:32
Wechsel S -> R	0.26	2:16	8:43	5	0:23	29	0:51	1.76	32:24	18:24	10	2:11	57	9:35
Schwimmen □□□	1.76	32:24	18:24	10	2:11	57	9:35	1.76	32:24	18:24	10	2:11	57	9:35
Rad netto	40.00	1:10:33	1:45	5	5:25	44	9:20	41.76	1:42:57	2:27	5	6:09	44	16:20
Wechsel R -> L	0.13	1:14	9:29	5	0:20	42	0:31	41.89	1:44:11	2:29	5	6:06	42	16:51
Radfahren □□□	40.13	1:11:47	1:47	5	5:37	39	9:51	41.89	1:44:11	2:29	5	6:06	42	16:51
Lauf	10.00	44:50	4:29	2	3:19	38	8:18	51.89	2:29:01	2:52	4	5:36	35	24:51