



□□□□

KREUCHWIG, Lars

□□□: 1:25:14

□□: Bernau

□□: 676

□□: 32.69 km

Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

□□□□□/□□□: 74 (of 238)

□□□□□/□: 69 (of 171)

□□□□□□: 1:08:20

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 1:13:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	16:40	23:48	16	7:13	143	9:33	0.70	16:40	23:48	16	7:13	143	9:33
Wechsel S -> R	0.26	3:22	12:56	11	1:37	109	2:08	0.96	20:02	20:52	13	8:15	131	11:39
Schwimmen □□□	0.96	20:02	20:52	13	8:15	131	11:39	0.96	20:02	20:52	13	8:15	131	11:39
Rad netto	28.00	50:41	1:48	6	4:38	55	49:50	28.96	1:10:43	2:26	9	11:30	81	54:17
Wechsel R -> L	0.13	0:54	6:55	4	0:15	32	0:18	29.09	1:11:37	2:27	9	11:22	83	14:31
Radfahren □□□	28.13	51:35	1:50	6	4:45	52	6:05	29.09	1:11:37	2:27	9	11:22	83	14:31
Lauf	3.60	13:37	3:46	5	1:17	33	2:23	32.69	1:25:14	2:36	8	11:30	69	16:54