



□□□□

KLINGENBERG, Iwo

□□□: 2:29:41

□□: Woltersdorf

□□: 431

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 37 (of 233)

□□□□□/□: 37 (of 179)

□□□□□□: 2:04:10

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 10(of 28)

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	29:53	19:55	11	8:33	55	9:17	1.50	29:53	19:55	11	8:33	55	9:17
Wechsel S -> R	0.26	2:26	9:21	9	0:50	38	1:01	1.76	32:19	18:21	11	9:23	55	9:30
Schwimmen □□□	1.76	32:19	18:21	11	9:23	55	9:30	1.76	32:19	18:21	11	9:23	55	9:30
Rad netto	40.00	1:09:05	1:43	7	5:03	27	7:52	41.76	1:41:24	2:25	8	14:26	36	14:47
Wechsel R -> L	0.13	1:37	12:26	19	0:51	95	0:54	41.89	1:43:01	2:27	9	15:12	37	15:41
Radfahren □□□	40.13	1:10:42	1:45	7	5:49	28	8:46	41.89	1:43:01	2:27	9	15:12	37	15:41
Lauf	10.00	46:40	4:39	12	7:36	47	10:08	51.89	2:29:41	2:53	10	20:57	37	25:31