



□□□□

SCHICKETANZ, Helmut

□□□: 7:00:26

□□: Triathlon Potsdam e.v.

□□: 95

□□: 116.79 km

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

□□□□□/□□□: 141 (of 154)

□□□□□/□: 126 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN8 / TM 75

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 6:16:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	46:05	24:15	2	11:48	133	23:26	1.90	46:05	24:15	2	11:48	133	23:26
Wechsel S -> R	0.26	8:10	31:24	2	3:19	135	6:50	2.16	54:15	25:06	2	15:07	133	30:16
Schwimmen □□□	2.16	54:15	25:06	2	15:07	133	30:16	2.16	54:15	25:06	2	15:07	133	30:16
Rad netto	93.00	3:28:59	2:14	2	0:54	132	1:34:24	95.16	4:23:14	2:45	2	16:01	132	1:55:58
Wechsel R -> L	0.13	4:05	31:24	2	1:37	129	3:24	95.29	4:27:19	2:48	2	17:38	130	1:35:04
Radfahren □□□	93.13	3:33:04	2:17	2	2:31	130	1:12:04	95.29	4:27:19	2:48	2	17:38	130	1:35:04
Lauf	21.50	2:33:07	7:07	2	25:58	126	1:14:57	116.79	7:00:26	3:35	2	43:36	126	2:47:36