



□□□□

LIEBENOW, Andreas

□□□: 1:39:29

□□: Berlin

□□: 868

□□: 32.69 km

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

□□□□□/□□□: 178 (of 238)

□□□□□/□: 142 (of 171)

□□□□□□: 1:08:20

□□□□:

SEN2 / TM 45

□□□□□: 21(of 24)

□□□□□□□: 1:11:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	15:00	21:25	16	4:36	105	7:53	0.70	15:00	21:25	16	4:36	105	7:53
Wechsel S -> R	0.26	6:17	24:09	23	4:37	160	5:03	0.96	21:17	22:10	18	8:58	144	12:54
Schwimmen □□□	0.96	21:17	22:10	18	8:58	144	12:54	0.96	21:17	22:10	18	8:58	144	12:54
Rad netto	28.00	55:47	1:59	16	9:22	106	54:56	28.96	1:17:04	2:39	18	18:20	126	1:00:38
Wechsel R -> L	0.13	2:55	22:26	24	2:12	158	2:19	29.09	1:19:59	2:44	19	20:32	132	22:53
Radfahren □□□	28.13	58:42	2:05	19	11:34	119	13:12	29.09	1:19:59	2:44	19	20:32	132	22:53
Lauf	3.60	19:30	5:25	20	7:15	150	8:16	32.69	1:39:29	3:02	21	27:47	143	31:09