



0000

laufenimdahmespreewald.de

000: 2:33:33

00: laufenimdahmespreewald.de

00: 566

00: 51.89 km

00000/000: 14 (of 30)

Olympisch Staffel (1,5/40/10 km)

00000/000: 14 (of 30)

000000: 2:07:53

0000:

00000: 14(of 30)

Staffel

0000000: 2:07:53

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Schwimmen nett	1.50	24:26	16:17	5	1:35	5	1:35	1.50	24:26	16:17	5	1:35	5	1:35
Wechsel S -> R	0.26	1:09	4:25	5	0:07	5	0:07	1.76	25:35	14:32	5	1:24	5	1:24
Schwimmen 000	1.76	25:35	14:32	5	1:24	5	1:24	1.76	25:35	14:32	5	1:24	5	1:24
Rad netto	40.00	1:21:11	2:01	25	20:13	25	20:13	41.76	1:46:46	2:33	18	21:04	18	21:04
Wechsel R -> L	0.13	0:40	5:07	5	0:09	5	0:09	41.89	1:47:26	2:33	18	20:55	18	20:55
Radfahren 000	40.13	1:21:51	2:02	25	20:04	25	20:04	41.89	1:47:26	2:33	18	20:55	18	20:55
Lauf	10.00	46:07	4:36	7	8:01	7	8:01	51.89	2:33:33	2:57	14	25:40	14	25:40