



□□□□

Paczarkowski, Bernd

□□□: 1:10:28

□□: 320

□□: 25.55 km

Chari Tria (0,55-20,0-5,0)

□□□□□/□□□: 16 (of 84)

□□□□□/□: 15 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 4 MK55

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	9:57	18:05	1	-	12	2:24	0.55	9:57	18:05	1	-	12	2:24
Wechsel S -> R	-	2:02	-	1	-	24	0:54	0.55	11:59	21:47	1	-	12	3:06
Schwimmen □□□	0.55	11:59	21:47	1	-	12	3:06	0.55	11:59	21:47	1	-	12	3:06
Rad netto	20.00	34:28	1:43	1	-	18	13:08	20.55	46:27	2:15	1	-	61	7:22
Wechsel R -> L	-	1:01	-	1	-	20	0:21	20.55	47:28	2:18	1	-	16	6:48
Rad □□□	20.00	35:29	1:46	1	-	18	11:11	20.55	47:28	2:18	1	-	16	6:48
Lauf	5.00	23:00	4:35	2	0:11	19	5:22	25.55	1:10:28	2:45	1	-	15	12:10