



□□□□

Scheer, Bernd

□□□: 1:19:46

□□: 305

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 42 (of 84)

□□□□□/□: 37 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 4 MK55

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	13:13	24:01	4	3:16	43	5:40	0.55	13:13	24:01	4	3:16	43	5:40
Wechsel S -> R	-	2:27	-	3	0:25	36	1:19	0.55	15:40	28:29	3	3:41	42	6:47
Schwimmen □□□	0.55	15:40	28:29	3	3:41	42	6:47	0.55	15:40	28:29	3	3:41	42	6:47
Rad netto	20.00	36:52	1:50	3	2:24	33	15:32	20.55	52:32	2:33	3	6:05	61	13:27
Wechsel R -> L	-	1:02	-	2	0:01	21	0:22	20.55	53:34	2:36	3	6:06	35	12:54
Rad □□□	20.00	37:54	1:53	3	2:25	31	13:36	20.55	53:34	2:36	3	6:06	35	12:54
Lauf	5.00	26:12	5:14	4	3:23	44	8:34	25.55	1:19:46	3:07	4	9:18	37	21:28