



□□□□

Sonthoff, Volker

□□□: 1:04:48

□□: 259

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 5 (of 84)

□□□□□/□: 4 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 1:04:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	8:16	15:01	1	-	3	0:43	0.55	8:16	15:01	1	-	63	0:43
Wechsel S -> R	-	1:33	-	3	0:25	11	0:25	0.55	9:49	17:50	1	-	62	0:56
Schwimmen □□□	0.55	9:49	17:50	1	-	62	0:56	0.55	9:49	17:50	1	-	62	0:56
Rad netto	20.00	32:08	1:36	2	1:47	6	10:48	20.55	41:57	2:02	1	-	4	2:52
Wechsel R -> L	-	1:00	-	4	0:15	19	0:20	20.55	42:57	2:05	1	-	61	2:17
Rad □□□	20.00	33:08	1:39	2	1:28	6	8:50	20.55	42:57	2:05	1	-	61	2:17
Lauf	5.00	21:51	4:22	3	0:32	11	4:13	25.55	1:04:48	2:32	1	-	4	6:30