



□□□□

Kailing, Swen

□□□: 1:05:02

□□: 249

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 6 (of 84)

□□□□□/□: 5 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:04:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	9:03	16:27	3	0:47	7	1:30	0.55	9:03	16:27	3	0:47	63	1:30
Wechsel S -> R	-	1:08	-	1	-	1	-	0.55	10:11	18:30	2	0:22	62	1:18
Schwimmen □□□	0.55	10:11	18:30	2	0:22	62	1:18	0.55	10:11	18:30	2	0:22	62	1:18
Rad netto	20.00	32:45	1:38	4	2:24	11	11:25	20.55	42:56	2:05	3	0:59	6	3:51
Wechsel R -> L	-	0:47	-	2	0:02	7	0:07	20.55	43:43	2:07	2	0:46	61	3:03
Rad □□□	20.00	33:32	1:40	3	1:52	8	9:14	20.55	43:43	2:07	2	0:46	61	3:03
Lauf	5.00	21:19	4:15	1	-	8	3:41	25.55	1:05:02	2:32	2	0:14	5	6:44