



□□□□

Lang, Joachim

□□□: 1:10:09

□□: 255

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 15 (of 84)

□□□□□/□: 14 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:04:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	11:05	20:09	5	2:49	24	3:32	0.55	11:05	20:09	5	2:49	63	3:32
Wechsel S -> R	-	1:29	-	2	0:21	10	0:21	0.55	12:34	22:50	4	2:45	62	3:41
Schwimmen □□□	0.55	12:34	22:50	4	2:45	62	3:41	0.55	12:34	22:50	4	2:45	62	3:41
Rad netto	20.00	33:31	1:40	5	3:10	14	12:11	20.55	46:05	2:14	4	4:08	15	7:00
Wechsel R -> L	-	0:45	-	1	-	6	0:05	20.55	46:50	2:16	4	3:53	61	6:10
Rad □□□	20.00	34:16	1:42	5	2:36	13	9:58	20.55	46:50	2:16	4	3:53	61	6:10
Lauf	5.00	23:19	4:39	6	2:00	23	5:41	25.55	1:10:09	2:44	4	5:21	14	11:51