



□□□□

Grün, Michael

□□□: 2:36:16

□□: 17

□□: 49.25 km

Chari Tria Olymp (1,25-38.0-10,0)

□□□□□/□□□: 26 (of 46)

□□□□□/□: 23 (of 36)

□□□□□□: 2:06:59

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 2:17:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.25	30:46	24:36	7	8:47	32	13:01	1.25	30:46	24:36	7	8:47	33	13:01
Wechsel S -> R	-	2:02	-	4	0:28	6	0:28	1.25	32:48	26:14	7	9:15	37	13:26
Schwimmen □□□	1.25	32:48	26:14	7	9:15	37	13:26	1.25	32:48	26:14	7	9:15	37	13:26
Rad netto	38.00	1:10:43	1:51	5	6:29	21	11:28	39.25	1:43:31	2:38	7	15:22	26	20:37
Wechsel R -> L	-	1:23	-	4	0:25	13	0:25	39.25	1:44:54	2:40	7	15:46	26	20:48
Rad □□□	38.00	1:12:06	1:53	5	6:39	21	11:39	39.25	1:44:54	2:40	7	15:46	26	20:48
Lauf	10.00	51:22	5:08	4	3:44	23	12:51	49.25	2:36:16	3:10	5	18:49	23	29:17