



□□□□

Schlaeger, Ralf

□□□: 2:40:06

□□: 31

□□: 49.25 km

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

□□□□□/□□□: 32 (of 46)

□□□□□/□: 27 (of 36)

□□□□□□: 2:06:59

□□□□:

Senioren 4 MK55

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 2:08:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.25	23:47	19:01	2	6:02	8	6:02	1.25	23:47	19:01	5	6:02	37	6:02
Wechsel S -> R	-	3:48	-	4	2:11	31	2:14	1.25	27:35	22:03	5	8:13	37	8:13
Schwimmen □□□	1.25	27:35	22:03	5	8:13	37	8:13	1.25	27:35	22:03	5	8:13	37	8:13
Rad netto	38.00	1:18:29	2:03	4	14:49	35	19:14	39.25	1:46:04	2:42	5	23:02	31	23:10
Wechsel R -> L	-	1:49	-	2	0:40	26	0:51	39.25	1:47:53	2:44	5	23:42	31	23:47
Rad □□□	38.00	1:20:18	2:06	4	15:29	34	19:51	39.25	1:47:53	2:44	5	23:42	31	23:47
Lauf	10.00	52:13	5:13	2	7:38	24	13:42	49.25	2:40:06	3:15	2	31:20	27	33:07