



□□□□

Tikart, Michael

□□□: 1:26:52

□□: 250

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 65 (of 84)

□□□□□/□: 53 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:04:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	13:38	24:47	9	5:22	50	6:05	0.55	13:38	24:47	9	5:22	63	6:05
Wechsel S -> R	-	2:39	-	10	1:31	44	1:31	0.55	16:17	29:36	9	6:28	62	7:24
Schwimmen □□□	0.55	16:17	29:36	9	6:28	62	7:24	0.55	16:17	29:36	9	6:28	62	7:24
Rad netto	20.00	41:12	2:03	9	10:51	50	19:52	20.55	57:29	2:47	9	15:32	51	18:24
Wechsel R -> L	-	1:56	-	10	1:11	54	1:16	20.55	59:25	2:53	10	16:28	61	18:45
Rad □□□	20.00	43:08	2:09	9	11:28	50	18:50	20.55	59:25	2:53	10	16:28	61	18:45
Lauf	5.00	27:27	5:29	9	6:08	48	9:49	25.55	1:26:52	3:23	10	22:04	53	28:34