



Erkner Triathlon
Erkner / 10.09.2017

□□□□

MNICH, Stephan

□□□: 2:49:43

□□: Berlin

□□: 312

□□: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

□□□□□/□□□: 130 (of 233)

□□□□□/□: 116 (of 179)

□□□□□□: 2:04:10

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 14(of 23)

□□□□□□□: 2:04:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	40:42	27:08	22	19:37	164	20:06	1.50	40:42	27:08	22	19:37	164	20:06
Wechsel S -> R	0.26	1:57	7:30	3	0:32	11	0:32	1.76	42:39	24:13	22	18:59	159	19:50
Schwimmen □□□	1.76	42:39	24:13	22	18:59	159	19:50	1.76	42:39	24:13	22	18:59	159	19:50
Rad netto	40.00	1:14:46	1:52	11	13:33	97	13:33	41.76	1:57:25	2:48	16	30:48	130	30:48
Wechsel R -> L	0.13	2:04	15:53	18	1:21	135	1:21	41.89	1:59:29	2:51	17	32:09	134	32:09
Radfahren □□□	40.13	1:16:50	1:54	11	14:54	100	14:54	41.89	1:59:29	2:51	17	32:09	134	32:09
Lauf	10.00	50:14	5:01	13	13:24	97	13:42	51.89	2:49:43	3:16	14	45:33	116	45:33