



Erkner Triathlon
Erkner / 10.09.2017

□□□□

KAMPHENKEL, Jens

□□□: 6:10:46

□□: Braunschweig

□□: 75

□□: 116.79 km

Mittel Distanz (1,9/93/21 km)

□□□□□/□□□: 134 (of 154)

□□□□□/□: 120 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

SEN3 / TM 50

□□□□□: 19(of 24)

□□□□□□□: 4:34:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	35:21	18:36	14	10:01	87	12:42	1.90	35:21	18:36	14	10:01	87	12:42
Wechsel S -> R	0.26	4:12	16:09	15	2:19	99	2:52	2.16	39:33	18:18	13	12:20	89	15:34
Schwimmen □□□	2.16	39:33	18:18	13	12:20	89	15:34	2.16	39:33	18:18	13	12:20	89	15:34
Rad netto	93.00	3:02:01	1:57	15	1:07:26	98	1:07:26	95.16	3:41:34	2:19	15	1:14:18	94	1:14:18
Wechsel R -> L	0.13	3:26	26:24	22	2:20	125	2:45	95.29	3:45:00	2:21	14	47:09	97	52:45
Radfahren □□□	93.13	3:05:27	1:59	16	34:49	100	44:27	95.29	3:45:00	2:21	14	47:09	97	52:45
Lauf	21.50	2:25:46	6:46	22	55:42	125	1:07:36	116.79	6:10:46	3:10	19	1:36:37	120	1:57:56