



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Czesnat, Uwe

□□□: 2:23:41

□□: Potsdam

□□: 157

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

SEN2 / TM 45

□□□□□/□□□: 7 (of 236)

□□□□□/□: 7 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 1(of 28)

□□□□□□□: 2:23:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	29:45	19:49	4	2:31	22	5:03	1.50	29:45	19:49	4	2:31	22	5:03	
Wechsel S -> R	0.26	1:55	7:22	2	0:15	13	0:35	1.76	31:40	17:59	3	2:04	21	4:45	
Schwimmen □□□	1.76	31:40	17:59	3	2:04	21	4:45	1.76	31:40	17:59	3	2:04	21	4:45	
Rad netto	40.00	1:08:23	1:42	1	-	14	5:59	41.76	1:40:03	2:23	2	1:56	10	9:40	
Wechsel R -> L	0.13	0:50	6:24	1	-	3	0:04	41.89	1:40:53	2:24	2	1:56	10	9:11	
Rad □□□	40.13	1:09:13	1:43	1	-	14	5:58	41.89	1:40:53	2:24	2	1:56	10	9:11	
Lauf	10.00	42:48	4:16	1	-	8	4:37	51.89	2:23:41	2:46	1	-	7	9:00	