



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Henning, Robert

□□□: 2:54:19

□□: Berlin

□□: 199

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□/□□□: 105 (of 236)

□□□□□/□: 96 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 18(of 30)

□□□□□□□: 2:17:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	44:09	29:26	28	16:10	168	19:27	1.50	44:09	29:26	28	16:10	168	19:27
Wechsel S -> R	0.26	4:17	16:28	25	2:28	160	2:57	1.76	48:26	27:31	27	18:38	167	21:31
Schwimmen □□□	1.76	48:26	27:31	27	18:38	167	21:31	1.76	48:26	27:31	27	18:38	167	21:31
Rad netto	40.00	1:13:16	1:49	13	7:56	68	10:52	41.76	2:01:42	2:54	22	25:29	122	31:19
Wechsel R -> L	0.13	2:03	15:46	25	1:10	132	1:17	41.89	2:03:45	2:57	22	26:31	119	32:03
Rad □□□	40.13	1:15:19	1:52	13	8:58	68	12:04	41.89	2:03:45	2:57	22	26:31	119	32:03
Lauf	10.00	50:34	5:03	13	10:04	66	12:23	51.89	2:54:19	3:21	18	36:35	96	39:38