



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

## Spindler, Christian

□□□: 2:55:17

□□: Berlin

□□: 324

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK2 / TM 25

□□□□□/□□□: 112 (of 236)

□□□□□/□: 102 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 8(of 17)

□□□□□□□: 2:22:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	42:11	28:07	13	14:44	154	17:29	1.50	42:11	28:07	13	14:44	154	17:29	
Wechsel S -> R	0.26	4:17	16:28	15	2:35	160	2:57	1.76	46:28	26:24	13	16:24	157	19:33	
Schwimmen □□□	1.76	46:28	26:24	13	16:24	157	19:33	1.76	46:28	26:24	13	16:24	157	19:33	
Rad netto	40.00	1:10:12	1:45	3	0:53	25	7:48	41.76	1:56:40	2:47	8	16:34	92	26:17	
Wechsel R -> L	0.13	2:51	21:55	15	1:57	170	2:05	41.89	1:59:31	2:51	8	18:19	95	27:49	
Rad □□□	40.13	1:13:03	1:49	5	2:18	40	9:48	41.89	1:59:31	2:51	8	18:19	95	27:49	
Lauf	10.00	55:46	5:34	11	14:12	121	17:35	51.89	2:55:17	3:22	8	32:31	102	40:36	