



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Glawion, Uwe

□□□: 2:58:13

□□: Berlin

□□: 186

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

SEN3 / TM 50

□□□□□/□□□: 130 (of 236)

□□□□□/□: 118 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 14(of 25)

□□□□□□□: 2:15:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	41:18	27:31	21	13:38	147	16:36	1.50	41:18	27:31	21	13:38	147	16:36
Wechsel S -> R	0.26	3:34	13:43	13	1:51	121	2:14	1.76	44:52	25:29	21	15:29	146	17:57
Schwimmen □□□	1.76	44:52	25:29	21	15:29	146	17:57	1.76	44:52	25:29	21	15:29	146	17:57
Rad netto	40.00	1:17:07	1:55	15	10:25	114	14:43	41.76	2:01:59	2:55	17	25:54	125	31:36
Wechsel R -> L	0.13	1:59	15:15	18	1:13	126	1:13	41.89	2:03:58	2:57	17	27:07	122	32:16
Rad □□□	40.13	1:19:06	1:58	14	11:38	112	15:51	41.89	2:03:58	2:57	17	27:07	122	32:16
Lauf	10.00	54:15	5:25	14	16:04	101	16:04	51.89	2:58:13	3:26	14	43:11	118	43:32