



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Hampe, Janis

□□□: 3:03:15

□□: Berlin

□□: 194

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□/□□□: 150 (of 236)

□□□□□/□: 136 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 31(of 45)

□□□□□□□: 2:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	40:56	27:17	31	16:14	145	16:14	1.50	40:56	27:17	31	16:14	145	16:14
Wechsel S -> R	0.26	5:12	20:00	38	3:52	174	3:52	1.76	46:08	26:12	34	19:13	153	19:13
Schwimmen □□□	1.76	46:08	26:12	34	19:13	153	19:13	1.76	46:08	26:12	34	19:13	153	19:13
Rad netto	40.00	1:21:38	2:02	32	19:14	151	19:14	41.76	2:07:46	3:03	35	37:23	157	37:23
Wechsel R -> L	0.13	1:36	12:18	21	0:45	79	0:50	41.89	2:09:22	3:05	33	37:40	152	37:40
Rad □□□	40.13	1:23:14	2:04	32	19:59	149	19:59	41.89	2:09:22	3:05	33	37:40	152	37:40
Lauf	10.00	53:53	5:23	25	12:22	96	15:42	51.89	3:03:15	3:31	31	48:34	136	48:34