



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Wischnewski, Tobias

□□□: 3:04:06

□□: Adidas Runners Berlin

□□: 418

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□□/□□□: 156 (of 236)

□□□□□/□: 141 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 32(of 45)

□□□□□□□: 2:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	39:27	26:18	21	14:45	117	14:45	1.50	39:27	26:18	21	14:45	117	14:45
Wechsel S -> R	0.26	4:05	15:42	33	2:45	153	2:45	1.76	43:32	24:44	27	16:37	129	16:37
Schwimmen □□□	1.76	43:32	24:44	27	16:37	129	16:37	1.76	43:32	24:44	27	16:37	129	16:37
Rad netto	40.00	1:24:10	2:06	37	21:46	163	21:46	41.76	2:07:42	3:03	33	37:19	154	37:19
Wechsel R -> L	0.13	1:58	15:07	28	1:07	124	1:12	41.89	2:09:40	3:05	34	37:58	154	37:58
Rad □□□	40.13	1:26:08	2:08	37	22:53	163	22:53	41.89	2:09:40	3:05	34	37:58	154	37:58
Lauf	10.00	54:26	5:26	26	12:55	103	16:15	51.89	3:04:06	3:32	32	49:25	141	49:25