



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Machnow, Florian

□□□: 3:16:38

□□: Berlin

□□: 256

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□/□□□: 195 (of 236)

□□□□□/□: 167 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 37(of 45)

□□□□□□□: 2:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	43:34	29:02	39	18:52	163	18:52	1.50	43:34	29:02	39	18:52	163	18:52	
Wechsel S -> R	0.26	2:42	10:23	15	1:22	56	1:22	1.76	46:16	26:17	36	19:21	155	19:21	
Schwimmen □□□	1.76	46:16	26:17	36	19:21	155	19:21	1.76	46:16	26:17	36	19:21	155	19:21	
Rad netto	40.00	1:18:03	1:57	28	15:39	120	15:39	41.76	2:04:19	2:58	30	33:56	140	33:56	
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	20	0:40	69	0:45	41.89	2:05:50	3:00	30	34:08	136	34:08	
Rad □□□	40.13	1:19:34	1:58	28	16:19	116	16:19	41.89	2:05:50	3:00	30	34:08	136	34:08	
Lauf	10.00	1:10:48	7:04	42	29:17	190	32:37	51.89	3:16:38	3:47	37	1:01:57	168	1:01:57	