



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Hildebrandt, Steffen

□□□: 3:25:28

□□: Ulm

□□: 204

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□/□□□: 203 (of 236)

□□□□□/□: 174 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 38(of 45)

□□□□□□□: 2:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	46:45	31:10	43	22:03	180	22:03	1.50	46:45	31:10	43	22:03	180	22:03
Wechsel S -> R	0.26	10:19	39:40	43	8:59	192	8:59	1.76	57:04	32:25	42	30:09	189	30:09
Schwimmen □□□	1.76	57:04	32:25	42	30:09	189	30:09	1.76	57:04	32:25	42	30:09	189	30:09
Rad netto	40.00	1:28:57	2:13	39	26:33	177	26:33	41.76	2:26:01	3:29	39	55:38	181	55:38
Wechsel R -> L	0.13	3:31	27:03	41	2:40	181	2:45	41.89	2:29:32	3:34	39	57:50	181	57:50
Rad □□□	40.13	1:32:28	2:18	39	29:13	178	29:13	41.89	2:29:32	3:34	39	57:50	181	57:50
Lauf	10.00	55:56	5:35	30	14:25	122	17:45	51.89	3:25:28	3:57	38	1:10:47	176	1:10:47