



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Freitag, Petra

□□□: 3:30:44

□□: Berlin

□□: 379

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

SEN1 / TW 40

□□□□□/□□□: 209 (of 236)

□□□□□/□: 32 (of 38)

□□□□□□: 2:37:05

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 3:03:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	45:55	30:36	7	8:23	35	20:21	1.50	45:55	30:36	7	8:23	35	20:21	
Wechsel S -> R	0.26	3:45	14:25	5	1:10	22	2:29	1.76	49:40	28:13	7	8:05	35	20:08	
Schwimmen □□□	1.76	49:40	28:13	7	8:05	35	20:08	1.76	49:40	28:13	7	8:05	35	20:08	
Rad netto	40.00	1:35:03	2:22	7	16:06	35	22:24	41.76	2:24:43	3:27	7	24:00	35	40:22	
Wechsel R -> L	0.13	1:20	10:15	1	-	4	0:23	41.89	2:26:03	3:29	7	23:47	33	40:45	
Rad □□□	40.13	1:36:23	2:24	7	15:53	34	22:11	41.89	2:26:03	3:29	7	23:47	33	40:45	
Lauf	10.00	1:04:41	6:28	7	6:10	30	15:38	51.89	3:30:44	4:03	7	26:47	32	53:39	