



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Schwallach, Kristin

□□□: 3:32:18

□□: Frankfurt (Oder)

□□: 315

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK3 / TW 30

□□□□□/□□□: 212 (of 236)

□□□□□/□: 33 (of 38)

□□□□□□: 2:37:05

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 2:47:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	40:21	26:54	6	5:41	22	14:47	1.50	40:21	26:54	6	5:41	22	14:47	
Wechsel S -> R	0.26	4:38	17:49	7	2:25	33	3:22	1.76	44:59	25:33	5	5:38	22	15:27	
Schwimmen □□□	1.76	44:59	25:33	5	5:38	22	15:27	1.76	44:59	25:33	5	5:38	22	15:27	
Rad netto	40.00	1:30:56	2:16	9	13:58	32	18:17	41.76	2:15:55	3:15	8	19:36	29	31:34	
Wechsel R -> L	0.13	3:10	24:21	9	1:59	35	2:13	41.89	2:19:05	3:19	9	21:02	31	33:47	
Rad □□□	40.13	1:34:06	2:20	9	15:24	32	19:54	41.89	2:19:05	3:19	9	21:02	31	33:47	
Lauf	10.00	1:13:13	7:19	10	24:10	36	24:10	51.89	3:32:18	4:05	9	44:45	33	55:13	