



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Zhang, Nan

□□□: 3:38:59

□□: Berlin

□□: 370

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□/□□□: 218 (of 236)

□□□□□/□: 183 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 42(of 45)

□□□□□□□: 2:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	38:29	25:39	20	13:47	104	13:47	1.50	38:29	25:39	20	13:47	104	13:47
Wechsel S -> R	0.26	4:55	18:54	37	3:35	170	3:35	1.76	43:24	24:39	26	16:29	126	16:29
Schwimmen □□□	1.76	43:24	24:39	26	16:29	126	16:29	1.76	43:24	24:39	26	16:29	126	16:29
Rad netto	40.00	1:48:33	2:42	43	46:09	192	46:09	41.76	2:31:57	3:38	43	1:01:34	188	1:01:34
Wechsel R -> L	0.13	1:56	14:52	26	1:05	118	1:10	41.89	2:33:53	3:40	43	1:02:11	187	1:02:11
Rad □□□	40.13	1:50:29	2:45	43	47:14	191	47:14	41.89	2:33:53	3:40	43	1:02:11	187	1:02:11
Lauf	10.00	1:05:06	6:30	39	23:35	178	26:55	51.89	3:38:59	4:13	42	1:24:18	185	1:24:18