



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Schröer, Dennis

□□□: 4:48:38

□□: Schönefeld

□□: 67

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 3 (of 87)

□□□□□/□: 3 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 4:47:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	29:46	15:39	2	1:13	7	28:13	1.90	29:46	15:39	2	1:13	7	28:13
Wechsel S -> R	0.26	1:37	6:13	1	-	1	-	2.16	31:23	14:31	2	0:11	6	0:53
Schwimmen □□□	2.16	31:23	14:31	2	0:11	6	0:53	2.16	31:23	14:31	2	0:11	6	0:53
Rad netto	93.00	2:41:49	1:44	1	-	5	30:15	95.16	3:13:12	2:01	2	0:06	6	19:49
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	1	-	5	0:11	95.29	3:14:24	2:02	2	0:03	5	6:00
Rad □□□	93.13	2:43:01	1:45	1	-	4	15:39	95.29	3:14:24	2:02	2	0:03	5	6:00
Lauf	21.50	1:34:14	4:22	2	1:08	4	7:29	116.79	4:48:38	2:28	2	1:11	3	13:29