



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Müller-Redetzky, Holger

□□□: 5:09:36

□□: Potsdam

□□: 47

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 9 (of 87)

□□□□□/□: 9 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

SEN1 / TM 40

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 4:58:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	35:09	18:30	5	33:36	16	33:36	1.90	35:09	18:30	5	33:36	16	33:36
Wechsel S -> R	0.26	2:28	9:29	3	0:11	14	0:51	2.16	37:37	17:24	4	2:59	15	7:07
Schwimmen □□□	2.16	37:37	17:24	4	2:59	15	7:07	2.16	37:37	17:24	4	2:59	15	7:07
Rad netto	93.00	2:47:20	1:47	3	23:28	13	35:46	95.16	3:24:57	2:09	3	16:45	11	31:34
Wechsel R -> L	0.13	1:19	10:07	1	-	10	0:18	95.29	3:26:16	2:09	3	14:34	9	17:52
Rad □□□	93.13	2:48:39	1:48	2	21:17	10	21:17	95.29	3:26:16	2:09	3	14:34	9	17:52
Lauf	21.50	1:43:20	4:48	3	9:44	14	16:35	116.79	5:09:36	2:39	2	11:23	9	34:27