



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Candido, Samuele

□□□: 5:12:30

□□: Berlin

□□: 9

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 10 (of 87)

□□□□□/□: 10 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK2 / TM 25

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 4:35:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	36:03	18:58	3	7:44	19	34:30	1.90	36:03	18:58	3	7:44	19	34:30
Wechsel S -> R	0.26	2:49	10:50	5	1:03	26	1:12	2.16	38:52	17:59	3	8:21	18	8:22
Schwimmen □□□	2.16	38:52	17:59	3	8:21	18	8:22	2.16	38:52	17:59	3	8:21	18	8:22
Rad netto	93.00	2:53:01	1:51	3	17:18	27	41:27	95.16	3:31:53	2:13	4	25:00	22	38:30
Wechsel R -> L	0.13	1:13	9:21	1	-	6	0:12	95.29	3:33:06	2:14	4	24:42	18	24:42
Rad □□□	93.13	2:54:14	1:52	3	17:00	24	26:52	95.29	3:33:06	2:14	4	24:42	18	24:42
Lauf	21.50	1:39:24	4:37	2	12:39	8	12:39	116.79	5:12:30	2:40	2	37:21	10	37:21