



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Kraatz, Matthias

□□□: 5:15:46

□□: Berlin

□□: 34

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 11 (of 87)

□□□□□/□: 11 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK2 / TM 25

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 4:35:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	28:19	14:54	1	-	2	26:46	1.90	28:19	14:54	1	-	2	26:46
Wechsel S -> R	0.26	2:12	8:27	2	0:26	6	0:35	2.16	30:31	14:07	1	-	2	0:01
Schwimmen □□□	2.16	30:31	14:07	1	-	2	0:01	2.16	30:31	14:07	1	-	2	0:01
Rad netto	93.00	2:54:23	1:52	5	18:40	32	42:49	95.16	3:24:54	2:09	2	18:01	10	31:31
Wechsel R -> L	0.13	1:47	13:43	5	0:34	28	0:46	95.29	3:26:41	2:10	2	18:17	10	18:17
Rad □□□	93.13	2:56:10	1:53	5	18:56	30	28:48	95.29	3:26:41	2:10	2	18:17	10	18:17
Lauf	21.50	1:49:05	5:04	4	22:20	25	22:20	116.79	5:15:46	2:42	3	40:37	11	40:37