



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Schneeweiß, Jens

□□□: 5:43:16

□□: Frankfurt (Oder)

□□: 65

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 45 (of 87)

□□□□□/□: 44 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 4:47:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	39:15	20:39	8	10:42	43	37:42	1.90	39:15	20:39	8	10:42	43	37:42
Wechsel S -> R	0.26	3:05	11:51	7	1:28	35	1:28	2.16	42:20	19:35	6	11:08	37	11:50
Schwimmen □□□	2.16	42:20	19:35	6	11:08	37	11:50	2.16	42:20	19:35	6	11:08	37	11:50
Rad netto	93.00	2:53:22	1:51	7	11:33	28	41:48	95.16	3:35:42	2:16	8	22:36	31	42:19
Wechsel R -> L	0.13	2:02	15:38	5	0:50	34	1:01	95.29	3:37:44	2:17	8	23:23	29	29:20
Rad □□□	93.13	2:55:24	1:53	7	12:23	27	28:02	95.29	3:37:44	2:17	8	23:23	29	29:20
Lauf	21.50	2:05:32	5:50	10	32:26	55	38:47	116.79	5:43:16	2:56	9	55:49	44	1:08:07