



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

**Barnewold, Klaus**

□□□: 5:50:56

□□: Porta Westfalica

□□: 5

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 52 (of 87)

□□□□□/□: 49 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

SEN4 / TM 55

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 5:41:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	43:57	23:07	3	7:14	67	42:24	1.90	43:57	23:07	3	7:14	67	42:24
Wechsel S -> R	0.26	4:44	18:12	3	2:33	68	3:07	2.16	48:41	22:32	3	9:47	68	18:11
Schwimmen □□□	2.16	48:41	22:32	3	9:47	68	18:11	2.16	48:41	22:32	3	9:47	68	18:11
Rad netto	93.00	3:10:11	2:02	3	12:22	60	58:37	95.16	3:58:52	2:30	3	20:28	64	1:05:29
Wechsel R -> L	0.13	2:49	21:40	3	0:52	62	1:48	95.29	4:01:41	2:32	3	20:46	62	53:17
Rad □□□	93.13	3:13:00	2:04	3	12:40	58	45:38	95.29	4:01:41	2:32	3	20:46	62	53:17
Lauf	21.50	1:49:15	5:04	1	-	26	22:30	116.79	5:50:56	3:00	3	9:30	49	1:15:47