



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Schaub, Alexander

□□□: 5:52:42

□□: sisu-training

□□: 63

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 53 (of 87)

□□□□□/□: 50 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

SEN1 / TM 40

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 4:58:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	39:05	20:34	8	37:32	41	37:32	1.90	39:05	20:34	8	37:32	41	37:32
Wechsel S -> R	0.26	3:22	12:56	8	1:05	43	1:45	2.16	42:27	19:39	7	7:49	39	11:57
Schwimmen □□□	2.16	42:27	19:39	7	7:49	39	11:57	2.16	42:27	19:39	7	7:49	39	11:57
Rad netto	93.00	2:55:33	1:53	8	31:41	35	43:59	95.16	3:38:00	2:17	8	29:48	36	44:37
Wechsel R -> L	0.13	2:29	19:06	9	1:10	53	1:28	95.29	3:40:29	2:18	8	28:47	37	32:05
Rad □□□	93.13	2:58:02	1:54	8	30:40	36	30:40	95.29	3:40:29	2:18	8	28:47	37	32:05
Lauf	21.50	2:12:13	6:08	10	38:37	60	45:28	116.79	5:52:42	3:01	8	54:29	50	1:17:33