



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Freitag, Tom

□□□: 5:57:37

□□: Grafing

□□: 22

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 55 (of 87)

□□□□□/□: 52 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 12(of 17)

□□□□□□□: 5:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	37:28	19:43	6	1:20	29	35:55	1.90	37:28	19:43	6	1:20	29	35:55
Wechsel S -> R	0.26	2:52	11:01	6	0:36	28	1:15	2.16	40:20	18:40	5	1:48	25	9:50
Schwimmen □□□	2.16	40:20	18:40	5	1:48	25	9:50	2.16	40:20	18:40	5	1:48	25	9:50
Rad netto	93.00	3:03:37	1:58	13	52:03	48	52:03	95.16	3:43:57	2:21	12	50:34	47	50:34
Wechsel R -> L	0.13	2:04	15:53	11	1:03	37	1:03	95.29	3:46:01	2:22	11	18:24	45	37:37
Rad □□□	93.13	3:05:41	1:59	12	19:19	46	38:19	95.29	3:46:01	2:22	11	18:24	45	37:37
Lauf	21.50	2:11:36	6:07	13	35:19	59	44:51	116.79	5:57:37	3:03	12	53:43	52	1:22:28