



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Picha, Pascal

□□□: 5:59:06

□□: Berlin

□□: 53

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 56 (of 87)

□□□□□/□: 53 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 4:47:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	40:20	21:13	9	11:47	49	38:47	1.90	40:20	21:13	9	11:47	49	38:47
Wechsel S -> R	0.26	3:28	13:20	9	1:51	45	1:51	2.16	43:48	20:16	10	12:36	46	13:18
Schwimmen □□□	2.16	43:48	20:16	10	12:36	46	13:18	2.16	43:48	20:16	10	12:36	46	13:18
Rad netto	93.00	3:14:59	2:05	12	33:10	65	1:03:25	95.16	3:58:47	2:30	11	45:41	62	1:05:24
Wechsel R -> L	0.13	2:15	17:18	10	1:03	47	1:14	95.29	4:01:02	2:31	11	46:41	60	52:38
Rad □□□	93.13	3:17:14	2:07	12	34:13	63	49:52	95.29	4:01:02	2:31	11	46:41	60	52:38
Lauf	21.50	1:58:04	5:29	9	24:58	43	31:19	116.79	5:59:06	3:04	10	1:11:39	53	1:23:57