



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Wieland, Jochen

□□□: 6:17:08

□□: Berlin

□□: 78

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 72 (of 87)

□□□□□/□: 66 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK4 / TM 35

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 4:47:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	46:01	24:13	14	17:28	72	44:28	1.90	46:01	24:13	14	17:28	72	44:28
Wechsel S -> R	0.26	4:15	16:20	12	2:38	62	2:38	2.16	50:16	23:16	13	19:04	70	19:46
Schwimmen □□□	2.16	50:16	23:16	13	19:04	70	19:46	2.16	50:16	23:16	13	19:04	70	19:46
Rad netto	93.00	3:15:58	2:06	13	34:09	66	1:04:24	95.16	4:06:14	2:35	13	53:08	69	1:12:51
Wechsel R -> L	0.13	2:45	21:09	13	1:33	60	1:44	95.29	4:08:59	2:36	13	54:38	67	1:00:35
Rad □□□	93.13	3:18:43	2:08	13	35:42	64	51:21	95.29	4:08:59	2:36	13	54:38	67	1:00:35
Lauf	21.50	2:08:09	5:57	11	35:03	56	41:24	116.79	6:17:08	3:13	13	1:29:41	66	1:41:59