Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Olthoff, Heike

□□□: 1:43:47

□□: Berlin

□□: 712

□□: 32.69 km

Jedermann/Sprint

□□□□□/□□□: 224 (of 318)

□□□□□/□: 41 (of 92)

□□□□□□: 1:23:10

□□□□:

SEN3 / TW 50

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 1:29:41

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	21:15	30:21	10	4:29	70	7:44	0.70	21:15	30:21	10	4:29	70	7:44
Wechsel S -> R	0.26	4:02	15:30	9	2:06	74	2:36	0.96	25:17	26:20	9	6:19	73	10:16
Schwimmen □□□	0.96	25:17	26:20	9	6:19	73	10:16	0.96	25:17	26:20	9	6:19	73	10:16
Rad netto	28.00	56:40	2:01	5	4:50	29	6:17	28.96	1:21:57	2:49	5	10:01	40	15:32
Wechsel R -> L	0.13	1:42	13:04	5	0:32	61	0:54	29.09	1:23:39	2:52	6	10:07	41	16:25
Rad □□□	28.13	58:22	2:04	5	4:48	30	6:55	29.09	1:23:39	2:52	6	10:07	41	16:25
Lauf	3.60	20:08	5:35	3	4:07	44	5:35	32.69	1:43:47	3:10	5	14:06	41	20:37