



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Giebel, Paul

□□□: 7:26:28

□□: ohne

□□: 51

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 79 (of 87)

□□□□□/□: 69 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 15(of 17)

□□□□□□□: 5:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	39:16	20:40	11	3:08	45	37:43	1.90	39:16	20:40	11	3:08	45	37:43
Wechsel S -> R	0.26	5:57	22:53	17	3:41	74	4:20	2.16	45:13	20:56	12	6:41	55	14:43
Schwimmen □□□	2.16	45:13	20:56	12	6:41	55	14:43	2.16	45:13	20:56	12	6:41	55	14:43
Rad netto	93.00	3:22:13	2:10	16	1:10:39	71	1:10:39	95.16	4:07:26	2:36	16	1:14:03	70	1:14:03
Wechsel R -> L	0.13	2:45	21:09	14	1:44	60	1:44	95.29	4:10:11	2:37	15	42:34	68	1:01:47
Rad □□□	93.13	3:24:58	2:12	15	38:36	69	57:36	95.29	4:10:11	2:37	15	42:34	68	1:01:47
Lauf	21.50	3:16:17	9:07	15	1:40:00	71	1:49:32	116.79	7:26:28	3:49	15	2:22:34	69	2:51:19