



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Knöppler, Karsten

□□□: 2:53:12

□□: Berlin

□□: 229

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

SEN2 / TM 45

□□□□□/□□□: 100 (of 236)

□□□□□/□: 91 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 12(of 28)

□□□□□□□: 2:23:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	37:15	24:49	13	10:01	86	12:33	1.50	37:15	24:49	13	10:01	86	12:33	
Wechsel S -> R	0.26	2:59	11:28	9	1:19	78	1:39	1.76	40:14	22:51	13	10:38	81	13:19	
Schwimmen □□□	1.76	40:14	22:51	13	10:38	81	13:19	1.76	40:14	22:51	13	10:38	81	13:19	
Rad netto	40.00	1:13:30	1:50	13	5:07	69	11:06	41.76	1:53:44	2:43	12	15:37	75	23:21	
Wechsel R -> L	0.13	2:32	19:29	23	1:42	159	1:46	41.89	1:56:16	2:46	12	17:19	79	24:34	
Rad □□□	40.13	1:16:02	1:53	13	6:49	75	12:47	41.89	1:56:16	2:46	12	17:19	79	24:34	
Lauf	10.00	56:56	5:41	16	14:08	127	18:45	51.89	2:53:12	3:20	12	29:31	91	38:31	