



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

0000

Berufsfeuerwehr Stralsund Team 2 000: 5:51:03

00: 110

00: 19.91 km/h

0000: 3:01 min/km

00: 116.50 km

Mittel Distanz Staffel

00000: 9 (of 12)

000000: 4:12:53

0000:

00000: 9(of 12)

Staffel

0000000: 4:12:53

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Schwimmen nett	1.90	48:45	25:39	11	18:05	11	18:05	1.90	48:45	25:39	11	18:05	11	18:05
Wechsel S -> R	0.30	1:18	4:20	5	0:22	5	0:22	2.20	50:03	22:45	11	18:27	11	18:27
Rad netto	93.00	3:21:40	2:10	11	1:04:24	11	1:04:24	95.20	4:11:43	2:38	11	1:22:51	11	1:22:51
Wechsel R -> L	0.30	0:55	3:03	3	0:10	3	0:10	95.50	4:12:38	2:38	11	1:23:01	11	1:23:01
Lauf	21.00	1:38:25	4:41	5	15:09	5	15:09	116.50	5:51:03	3:00	9	1:38:10	9	1:38:10