



Erkner Triathlon
Erkner / 10.09.2017

Erkner

SIEWERT, Christoph

Erkner: 1:37:35

Erkner: Chemie Erkner

Erkner: 787

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Erkner/Erkner: 161 (of 238)

Erkner/Erkner: 132 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 16(of 20)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:13:44

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	-	min/km	km	min/km	-	-	min/km	-	
Schwimmen nett	0.70	17:03	24:21	19	7:36	151	9:56	0.70	17:03	24:21	19	7:36	151	9:56
Wechsel S -> R	0.26	4:16	16:24	16	2:31	142	3:02	0.96	21:19	22:12	19	9:32	145	12:56
Schwimmen	0.96	21:19	22:12	19	9:32	145	12:56	0.96	21:19	22:12	19	9:32	145	12:56
Rad netto	28.00	54:50	1:57	10	8:47	97	53:59	28.96	1:16:09	2:37	14	16:56	118	59:43
Wechsel R -> L	0.13	4:27	34:13	20	3:48	163	3:51	29.09	1:20:36	2:46	17	20:21	136	23:30
Radfahren	28.13	59:17	2:06	15	12:27	127	13:47	29.09	1:20:36	2:46	17	20:21	136	23:30
Lauf	3.60	16:59	4:43	16	4:39	121	5:45	32.69	1:37:35	2:59	17	23:51	133	29:15