



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krebs, André

Erkner: 3:00:43

Erkner: Panketal

Erkner: 236

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 140 (of 236)

Erkner/Erkner: 126 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 18(of 25)

Erkner: 2:15:02

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	43:10	28:46	23	15:30	159	18:28	1.50	43:10	28:46	23	15:30	159	18:28
Wechsel S -> R	0.26	3:36	13:50	15	1:53	123	2:16	1.76	46:46	26:34	23	17:23	158	19:51
Schwimmen Erkner	1.76	46:46	26:34	23	17:23	158	19:51	1.76	46:46	26:34	23	17:23	158	19:51
Rad netto	40.00	1:16:25	1:54	12	9:43	101	14:01	41.76	2:03:11	2:56	19	27:06	130	32:48
Wechsel R -> L	0.13	2:53	22:10	22	2:07	172	2:07	41.89	2:06:04	3:00	20	29:13	137	34:22
Rad Erkner	40.13	1:19:18	1:58	15	11:50	113	16:03	41.89	2:06:04	3:00	20	29:13	137	34:22
Lauf	10.00	54:39	5:27	17	16:28	107	16:28	51.89	3:00:43	3:28	18	45:41	126	46:02