



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Borula, Bartosz

Erkner: 2:24:34

Erkner: AOK Nordost

Erkner: 374

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 10 (of 236)

Erkner/Erkner: 10 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 4(of 45)

Erkner: 2:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	29:30	19:40	7	4:48	19	4:48	1.50	29:30	19:40	7	4:48	19	4:48
Wechsel S -> R	0.26	2:06	8:04	5	0:46	23	0:46	1.76	31:36	17:57	7	4:41	19	4:41
Schwimmen Erkner	1.76	31:36	17:57	7	4:41	19	4:41	1.76	31:36	17:57	7	4:41	19	4:41
Rad netto	40.00	1:04:34	1:36	3	2:10	3	2:10	41.76	1:36:10	2:18	3	5:47	4	5:47
Wechsel R -> L	0.13	1:22	10:30	14	0:31	48	0:36	41.89	1:37:32	2:19	3	5:50	5	5:50
Rad Erkner	40.13	1:05:56	1:38	3	2:41	3	2:41	41.89	1:37:32	2:19	3	5:50	5	5:50
Lauf	10.00	47:02	4:42	8	5:31	32	8:51	51.89	2:24:34	2:47	4	9:53	10	9:53