



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kirschneck, Johann

Erkner: 3:05:43

Erkner: Eggersdorf

Erkner: 383

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK1 / TM 20

Erkner/Erkner: 165 (of 236)

Erkner/Erkner: 146 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 9(of 11)

Erkner: 2:33:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	44:37	29:44	7	12:43	171	19:55	1.50	44:37	29:44	7	12:43	171	19:55
Wechsel S -> R	0.26	3:19	12:45	5	1:29	105	1:59	1.76	47:56	27:14	8	14:12	165	21:01
Schwimmen Erkner	1.76	47:56	27:14	8	14:12	165	21:01	1.76	47:56	27:14	8	14:12	165	21:01
Rad netto	40.00	1:21:04	2:01	9	10:47	145	18:40	41.76	2:09:00	3:05	8	24:59	163	38:37
Wechsel R -> L	0.13	1:16	9:44	3	0:24	41	0:30	41.89	2:10:16	3:06	8	25:23	158	38:34
Rad Erkner	40.13	1:22:20	2:03	8	11:11	140	19:05	41.89	2:10:16	3:06	8	25:23	158	38:34
Lauf	10.00	55:27	5:32	8	8:51	117	17:16	51.89	3:05:43	3:34	9	32:10	146	51:02