



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wegner, Hardy

Erkner: 3:09:07

Erkner: Werder

Erkner: 356

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 179 (of 236)

Erkner/Erkner: 156 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 22(of 28)

Erkner: 2:29:21

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	38:16	25:30	17	9:20	101	13:34	1.50	38:16	25:30	17	9:20	101	13:34
Wechsel S -> R	0.26	6:12	23:50	27	4:10	186	4:52	1.76	44:28	25:15	22	13:30	139	17:33
Schwimmen Erkner	1.76	44:28	25:15	22	13:30	139	17:33	1.76	44:28	25:15	22	13:30	139	17:33
Rad netto	40.00	1:15:21	1:53	14	8:26	89	12:57	41.76	1:59:49	2:52	17	18:20	111	29:26
Wechsel R -> L	0.13	4:21	33:27	27	3:15	189	3:35	41.89	2:04:10	2:57	18	21:34	123	32:28
Rad Erkner	40.13	1:19:42	1:59	17	11:40	118	16:27	41.89	2:04:10	2:57	18	21:34	123	32:28
Lauf	10.00	1:04:57	6:29	23	22:18	174	26:46	51.89	3:09:07	3:38	22	39:46	157	54:26