



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Lehmann, Steffen

Erkner: 3:46:05

Erkner: ESV Lok Beucha

Erkner: 391

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 224 (of 236)

Erkner/Erkner: 188 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 25(of 25)

Erkner: 2:15:02

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	47:20	31:33	24	19:40	183	22:38	1.50	47:20	31:33	24	19:40	183	22:38
Wechsel S -> R	0.26	5:45	22:06	25	4:02	183	4:25	1.76	53:05	30:09	24	23:42	181	26:10
Schwimmen Erkner	1.76	53:05	30:09	24	23:42	181	26:10	1.76	53:05	30:09	24	23:42	181	26:10
Rad netto	40.00	1:43:28	2:35	25	36:46	191	41:04	41.76	2:36:33	3:44	25	1:00:28	190	1:06:10
Wechsel R -> L	0.13	2:13	17:03	19	1:27	143	1:27	41.89	2:38:46	3:47	25	1:01:55	189	1:07:04
Rad Erkner	40.13	1:45:41	2:38	25	38:13	190	42:26	41.89	2:38:46	3:47	25	1:01:55	189	1:07:04
Lauf	10.00	1:07:19	6:43	25	29:08	186	29:08	51.89	3:46:05	4:21	25	1:31:03	190	1:31:24