



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Dohle, Christian

Erkner: 5:37:12

Erkner: Bad Sachsa

Erkner: 13

Erkner: 116.79 km

Mittel Distanz

Erkner:

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 35 (of 87)

Erkner/Erkner: 34 (of 76)

Erkner: 4:35:09

Erkner: 7(of 14)

Erkner: 4:47:27

Erkner

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	1.90	38:00	20:00	6	9:27	32	36:27	1.90	38:00	20:00	6	9:27	32	36:27
Wechsel S -> R	0.26	4:39	17:53	13	3:02	67	3:02	2.16	42:39	19:44	8	11:27	41	12:09
Schwimmen Erkner	2.16	42:39	19:44	8	11:27	41	12:09	2.16	42:39	19:44	8	11:27	41	12:09
Rad netto	93.00	3:10:27	2:02	10	28:38	61	58:53	95.16	3:53:06	2:26	10	40:00	54	59:43
Wechsel R -> L	0.13	2:04	15:53	6	0:52	37	1:03	95.29	3:55:10	2:28	10	40:49	52	46:46
Rad Erkner	93.13	3:12:31	2:04	10	29:30	56	45:09	95.29	3:55:10	2:28	10	40:49	52	46:46
Lauf	21.50	1:42:02	4:44	3	8:56	11	15:17	116.79	5:37:12	2:53	7	49:45	34	1:02:03