



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

## Dragon, Ralf

□□□: 5:50:10

□□: Triathlon Verein Dresden

□□: 100

□□: 116.79 km

Mittel Distanz

□□□□□/□□□: 49 (of 87)

□□□□□/□: 47 (of 76)

□□□□□□: 4:35:09

□□□□:

AK3 / TM 30

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 5:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	42:20	22:16	14	6:12	58	40:47	1.90	42:20	22:16	14	6:12	58	40:47
Wechsel S -> R	0.26	3:44	14:21	12	1:28	53	2:07	2.16	46:04	21:19	16	7:32	61	15:34
Schwimmen □□□	2.16	46:04	21:19	16	7:32	61	15:34	2.16	46:04	21:19	16	7:32	61	15:34
Rad netto	93.00	3:01:27	1:57	12	49:53	46	49:53	95.16	3:47:31	2:23	13	54:08	50	54:08
Wechsel R -> L	0.13	2:11	16:47	12	1:10	42	1:10	95.29	3:49:42	2:24	12	22:05	48	41:18
Rad □□□	93.13	3:03:38	1:58	11	17:16	44	36:16	95.29	3:49:42	2:24	12	22:05	48	41:18
Lauf	21.50	2:00:28	5:36	11	24:11	47	33:43	116.79	5:50:10	2:59	11	46:16	47	1:15:01