



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Mende, Oliver

Erkner: 2:35:20

Erkner: SG Brieselang

Erkner: 395

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner/Erkner: 29 (of 236)

Erkner/Erkner: 29 (of 198)

Erkner/Erkner: 2:14:41

Erkner:

Erkner: 6(of 28)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 2:23:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	33:10	22:06	7	5:56	40	8:28		1.50	33:10	22:06	7	5:56	40	8:28
Wechsel S -> R	0.26	2:33	9:48	4	0:53	40	1:13		1.76	35:43	20:17	7	6:07	39	8:48
Schwimmen Erkner	1.76	35:43	20:17	7	6:07	39	8:48		1.76	35:43	20:17	7	6:07	39	8:48
Rad netto	40.00	1:08:56	1:43	3	0:33	16	6:32		41.76	1:44:39	2:30	4	6:32	24	14:16
Wechsel R -> L	0.13	1:35	12:10	9	0:45	78	0:49		41.89	1:46:14	2:32	4	7:17	24	14:32
Rad Erkner	40.13	1:10:31	1:45	4	1:18	17	7:16		41.89	1:46:14	2:32	4	7:17	24	14:32
Lauf	10.00	49:06	4:54	7	6:18	54	10:55		51.89	2:35:20	2:59	6	11:39	29	20:39