



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Baumgart, Silvio

Erkner: 1:29:28

Erkner: Beiersdorf

Erkner: 511

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 67 (of 318)

Erkner/Erkner: 60 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 7(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:47	25:24	12	4:54	86	6:15	0.70	17:47	25:24	12	4:54	86	6:15
Wechsel S -> R	0.26	2:03	7:53	3	0:17	25	0:43	0.96	19:50	20:39	11	4:45	67	6:52
Schwimmen Erkner	0.96	19:50	20:39	11	4:45	67	6:52	0.96	19:50	20:39	11	4:45	67	6:52
Rad netto	28.00	52:37	1:52	14	4:44	92	7:18	28.96	1:12:27	2:30	13	6:11	78	12:24
Wechsel R -> L	0.13	1:20	10:15	14	0:29	92	0:42	29.09	1:13:47	2:32	13	5:59	75	13:05
Rad Erkner	28.13	53:57	1:55	14	4:32	91	7:55	29.09	1:13:47	2:32	13	5:59	75	13:05
Lauf	3.60	15:41	4:21	3	0:57	46	2:26	32.69	1:29:28	2:44	7	6:56	60	14:52