



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wolter, Clemens

Erkner: 1:30:13

Erkner

858

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 79 (of 318)

Erkner/Erkner: 69 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 11(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:15	21:47	3	2:22	21	3:43	0.70	15:15	21:47	3	2:22	21	3:43
Wechsel S -> R	0.26	2:49	10:50	15	1:03	94	1:29	0.96	18:04	18:49	4	2:59	33	5:06
Schwimmen Erkner	0.96	18:04	18:49	4	2:59	33	5:06	0.96	18:04	18:49	4	2:59	33	5:06
Rad netto	28.00	53:11	1:53	18	5:18	104	7:52	28.96	1:11:15	2:27	9	4:59	59	11:12
Wechsel R -> L	0.13	1:19	10:07	13	0:28	86	0:41	29.09	1:12:34	2:29	9	4:46	57	11:52
Rad Erkner	28.13	54:30	1:56	16	5:05	102	8:28	29.09	1:12:34	2:29	9	4:46	57	11:52
Lauf	3.60	17:39	4:54	19	2:55	119	4:24	32.69	1:30:13	2:45	11	7:41	69	15:37