



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Stolz, Marcus

Erkner: 1:30:28

Erkner: Mühlenbeck

Erkner: 815

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 82 (of 318)

Erkner/Erkner: 71 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 13(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	20:18	29:00	25	7:25	160	8:46	0.70	20:18	29:00	25	7:25	160	8:46
Wechsel S -> R	0.26	3:06	11:55	19	1:20	122	1:46	0.96	23:24	24:22	23	8:19	153	10:26
Schwimmen Erkner	0.96	23:24	24:22	23	8:19	153	10:26	0.96	23:24	24:22	23	8:19	153	10:26
Rad netto	28.00	48:29	1:43	2	0:36	16	3:10	28.96	1:11:53	2:28	11	5:37	70	11:50
Wechsel R -> L	0.13	1:33	11:55	20	0:42	130	0:55	29.09	1:13:26	2:31	12	5:38	73	12:44
Rad Erkner	28.13	50:02	1:46	2	0:37	22	4:00	29.09	1:13:26	2:31	12	5:38	73	12:44
Lauf	3.60	17:02	4:43	11	2:18	96	3:47	32.69	1:30:28	2:46	13	7:56	71	15:52