



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Sell, Marco

Erkner: 1:31:07

Erkner

802

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 92 (of 318)

Erkner/Erkner: 81 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 3(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:17	21:50	3	1:26	22	3:45	0.70	15:17	21:50	3	1:26	22	3:45
Wechsel S -> R	0.26	4:16	16:24	17	2:29	195	2:56	0.96	19:33	20:21	5	3:55	55	6:35
Schwimmen Erkner	0.96	19:33	20:21	5	3:55	55	6:35	0.96	19:33	20:21	5	3:55	55	6:35
Rad netto	28.00	51:31	1:50	5	6:12	67	6:12	28.96	1:11:04	2:27	4	7:26	53	11:01
Wechsel R -> L	0.13	1:33	11:55	13	0:50	130	0:55	29.09	1:12:37	2:29	4	8:16	58	11:55
Rad Erkner	28.13	53:04	1:53	4	7:02	69	7:02	29.09	1:12:37	2:29	4	8:16	58	11:55
Lauf	3.60	18:30	5:08	12	4:11	143	5:15	32.69	1:31:07	2:47	3	11:39	81	16:31