



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Weiz, Peter

Erkner: 1:30:56

Erkner: Woltersdorf

Erkner: 569

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 89 (of 318)

Erkner/Erkner: 78 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 15(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:41	25:15	17	4:07	80	6:09	0.70	17:41	25:15	17	4:07	80	6:09
Wechsel S -> R	0.26	3:08	12:03	23	1:29	126	1:48	0.96	20:49	21:41	18	5:10	88	7:51
Schwimmen Erkner	0.96	20:49	21:41	18	5:10	88	7:51	0.96	20:49	21:41	18	5:10	88	7:51
Rad netto	28.00	51:26	1:50	15	5:55	65	6:07	28.96	1:12:15	2:29	15	9:27	74	12:12
Wechsel R -> L	0.13	1:10	8:58	10	0:18	58	0:32	29.09	1:13:25	2:31	15	9:20	72	12:43
Rad Erkner	28.13	52:36	1:52	14	5:48	62	6:34	29.09	1:13:25	2:31	15	9:20	72	12:43
Lauf	3.60	17:31	4:51	21	4:03	116	4:16	32.69	1:30:56	2:46	15	11:48	78	16:20