



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Degenhardt, Jo

Erkner: 1:30:10

Erkner: Seitenwechsel

Erkner: 530

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 78 (of 318)

Erkner/Erkner: 10 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 5(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:22	21:57	4	1:51	4	1:51	0.70	15:22	21:57	4	1:51	4	1:51
Wechsel S -> R	0.26	1:52	7:10	2	0:26	4	0:26	0.96	17:14	17:57	3	2:13	3	2:13
Schwimmen Erkner	0.96	17:14	17:57	3	2:13	3	2:13	0.96	17:14	17:57	3	2:13	3	2:13
Rad netto	28.00	54:38	1:57	6	4:15	16	4:15	28.96	1:11:52	2:28	5	5:27	8	5:27
Wechsel R -> L	0.13	1:16	9:44	8	0:27	24	0:28	29.09	1:13:08	2:30	5	5:54	8	5:54
Rad Erkner	28.13	55:54	1:59	7	4:19	16	4:27	29.09	1:13:08	2:30	5	5:54	8	5:54
Lauf	3.60	17:02	4:43	6	2:29	13	2:29	32.69	1:30:10	2:45	5	7:00	10	7:00