



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Graggober, Christoph

Erkner: 2:37:44

Erkner: Wien

Erkner: 188

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 39 (of 236)

Erkner/Erkner: 38 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 7(of 30)

Erkner: 2:17:44

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	34:22	22:54	7	6:23	45	9:40	1.50	34:22	22:54	7	6:23	45	9:40
Wechsel S -> R	0.26	3:12	12:18	18	1:23	97	1:52	1.76	37:34	21:20	8	7:46	49	10:39
Schwimmen Erkner	1.76	37:34	21:20	8	7:46	49	10:39	1.76	37:34	21:20	8	7:46	49	10:39
Rad netto	40.00	1:11:18	1:46	8	5:58	40	8:54	41.76	1:48:52	2:36	8	12:39	42	18:29
Wechsel R -> L	0.13	1:51	14:13	20	0:58	107	1:05	41.89	1:50:43	2:38	8	13:29	44	19:01
Rad Erkner	40.13	1:13:09	1:49	9	6:48	43	9:54	41.89	1:50:43	2:38	8	13:29	44	19:01
Lauf	10.00	47:01	4:42	9	6:31	31	8:50	51.89	2:37:44	3:02	7	20:00	38	23:03