



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Thom, Kathi

Erkner: 1:33:41

Erkner

824

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 116 (of 318)

Erkner/Erkner: 14 (of 92)

Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 8)

AK4 / TW 35

Erkner: 1:33:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:00	25:42	2	0:59	27	4:29	0.70	18:00	25:42	2	0:59	27	4:29
Wechsel S -> R	0.26	3:08	12:03	4	0:31	46	1:42	0.96	21:08	22:00	1	-	26	6:07
Schwimmen Erkner	0.96	21:08	22:00	1	-	26	6:07	0.96	21:08	22:00	1	-	26	6:07
Rad netto	28.00	55:33	1:59	1	-	22	5:10	28.96	1:16:41	2:38	1	-	21	10:16
Wechsel R -> L	0.13	1:14	9:29	1	-	21	0:26	29.09	1:17:55	2:40	1	-	21	10:41
Rad Erkner	28.13	56:47	2:01	1	-	21	5:20	29.09	1:17:55	2:40	1	-	21	10:41
Lauf	3.60	15:46	4:22	1	-	4	1:13	32.69	1:33:41	2:51	1	-	14	10:31