



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Duschek, Christian

Erkner: 1:37:07

Erkner: Brieselang

Erkner: 557

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 159 (of 318)

Erkner/Erkner: 138 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 29(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	19:34	27:57	26	6:00	137	8:02	0.70	19:34	27:57	26	6:00	137	8:02
Wechsel S -> R	0.26	2:38	10:07	15	0:59	75	1:18	0.96	22:12	23:07	23	6:33	115	9:14
Schwimmen Erkner	0.96	22:12	23:07	23	6:33	115	9:14	0.96	22:12	23:07	23	6:33	115	9:14
Rad netto	28.00	54:53	1:57	28	9:22	148	9:34	28.96	1:17:05	2:39	28	14:17	136	17:02
Wechsel R -> L	0.13	1:46	13:35	28	0:54	159	1:08	29.09	1:18:51	2:42	29	14:46	137	18:09
Rad Erkner	28.13	56:39	2:00	28	9:51	148	10:37	29.09	1:18:51	2:42	29	14:46	137	18:09
Lauf	3.60	18:16	5:04	26	4:48	139	5:01	32.69	1:37:07	2:58	29	17:59	139	22:31