



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hetzer, Joachim

Erkner: 1:37:05

Erkner: Stammtisch Ewig Dicht

Erkner: 875

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 158 (of 318)

Erkner/Erkner: 137 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(of 15)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:27:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	21:05	30:07	14	5:37	180	9:33	0.70	21:05	30:07	14	5:37	180	9:33
Wechsel S -> R	0.26	3:26	13:12	6	1:15	151	2:06	0.96	24:31	25:32	13	6:42	184	11:33
Schwimmen Erkner	0.96	24:31	25:32	13	6:42	184	11:33	0.96	24:31	25:32	13	6:42	184	11:33
Rad netto	28.00	55:27	1:58	6	4:41	158	10:08	28.96	1:19:58	2:45	8	11:11	167	19:55
Wechsel R -> L	0.13	1:25	10:53	6	0:18	108	0:47	29.09	1:21:23	2:47	7	11:16	165	20:41
Rad Erkner	28.13	56:52	2:01	6	4:46	153	10:50	29.09	1:21:23	2:47	7	11:16	165	20:41
Lauf	3.60	15:42	4:21	1	-	47	2:27	32.69	1:37:05	2:58	5	9:19	138	22:29