



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Werner, Mario

Erkner: 1:36:28

Erkner

850

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 155 (of 318)

Erkner/Erkner: 134 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner

Erkner: 28(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
Schwimmen nett	0.70	19:52	28:22	28	6:18	148	8:20	0.70	19:52	28:22	28	6:18	148	8:20
Wechsel S -> R	0.26	3:13	12:22	26	1:34	135	1:53	0.96	23:05	24:02	29	7:26	146	10:07
Schwimmen Erkner	0.96	23:05	24:02	29	7:26	146	10:07	0.96	23:05	24:02	29	7:26	146	10:07
Rad netto	28.00	52:45	1:53	22	7:14	97	7:26	28.96	1:15:50	2:37	25	13:02	122	15:47
Wechsel R -> L	0.13	1:19	10:07	14	0:27	86	0:41	29.09	1:17:09	2:39	24	13:04	120	16:27
Rad Erkner	28.13	54:04	1:55	21	7:16	93	8:02	29.09	1:17:09	2:39	24	13:04	120	16:27
Lauf	3.60	19:19	5:21	31	5:51	165	6:04	32.69	1:36:28	2:57	28	17:20	135	21:52