



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hoang, Lam

Erkner: 1:38:56

Erkner: Stadler

Erkner: 953

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 177 (of 318)

Erkner/Erkner: 151 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 18(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	27:10	38:48	27	13:21	218	15:38	0.70	27:10	38:48	27	13:21	218	15:38
Wechsel S -> R	0.26	3:10	12:10	14	1:20	129	1:50	0.96	30:20	31:35	27	14:19	216	17:22
Schwimmen Erkner	0.96	30:20	31:35	27	14:19	216	17:22	0.96	30:20	31:35	27	14:19	216	17:22
Rad netto	28.00	50:45	1:48	8	3:13	46	5:26	28.96	1:21:05	2:47	24	14:47	176	21:02
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	11	0:32	120	0:53	29.09	1:22:36	2:50	22	14:54	173	21:54
Rad Erkner	28.13	52:16	1:51	9	3:20	54	6:14	29.09	1:22:36	2:50	22	14:54	173	21:54
Lauf	3.60	16:20	4:32	7	1:39	68	3:05	32.69	1:38:56	3:01	18	16:02	152	24:20