



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Helbing, Christoph

Erkner: 1:39:16

Erkner

612

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 180 (of 318)

Erkner/Erkner: 154 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 32(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	22:05	31:32	36	8:31	196	10:33	0.70	22:05	31:32	36	8:31	196	10:33
Wechsel S -> R	0.26	3:10	12:10	24	1:31	129	1:50	0.96	25:15	26:18	35	9:36	190	12:17
Schwimmen Erkner	0.96	25:15	26:18	35	9:36	190	12:17	0.96	25:15	26:18	35	9:36	190	12:17
Rad netto	28.00	56:00	2:00	31	10:29	165	10:41	28.96	1:21:15	2:48	33	18:27	178	21:12
Wechsel R -> L	0.13	1:36	12:18	25	0:44	140	0:58	29.09	1:22:51	2:50	32	18:46	175	22:09
Rad Erkner	28.13	57:36	2:02	31	10:48	163	11:34	29.09	1:22:51	2:50	32	18:46	175	22:09
Lauf	3.60	16:25	4:33	13	2:57	70	3:10	32.69	1:39:16	3:02	32	20:08	155	24:40