



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Menden, Rainer

Erkner: 1:39:44

Erkner: Unkel

Erkner: 689

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 187 (of 318)

Erkner/Erkner: 158 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

SEN5 / TM 60

Erkner: 3(of 5)

Erkner/Erkner: 1:29:15

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
Schwimmen nett	0.70	20:08	28:45	2	2:13	153	8:36	0.70	20:08	28:45	2	2:13	153	8:36
Wechsel S -> R	0.26	3:55	15:03	4	1:51	178	2:35	0.96	24:03	25:03	3	4:04	173	11:05
Schwimmen Erkner	0.96	24:03	25:03	3	4:04	173	11:05	0.96	24:03	25:03	3	4:04	173	11:05
Rad netto	28.00	54:53	1:57	3	3:21	148	9:34	28.96	1:18:56	2:43	3	7:25	159	18:53
Wechsel R -> L	0.13	2:15	17:18	4	1:18	197	1:37	29.09	1:21:11	2:47	3	8:43	161	20:29
Rad Erkner	28.13	57:08	2:01	3	4:39	157	11:06	29.09	1:21:11	2:47	3	8:43	161	20:29
Lauf	3.60	18:33	5:09	3	2:39	145	5:18	32.69	1:39:44	3:03	3	10:29	159	25:08