



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schumacher, Ralf

Erkner: 1:41:26

Erkner

791

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 200 (of 318)

Erkner/Erkner: 166 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 27(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	19:38	28:02	21	6:45	140	8:06	0.70	19:38	28:02	21	6:45	140	8:06
Wechsel S -> R	0.26	4:20	16:39	34	2:34	197	3:00	0.96	23:58	24:57	28	8:53	168	11:00
Schwimmen Erkner	0.96	23:58	24:57	28	8:53	168	11:00	0.96	23:58	24:57	28	8:53	168	11:00
Rad netto	28.00	54:40	1:57	26	6:47	142	9:21	28.96	1:18:38	2:42	26	12:22	154	18:35
Wechsel R -> L	0.13	1:16	9:44	11	0:25	75	0:38	29.09	1:19:54	2:44	25	12:06	148	19:12
Rad Erkner	28.13	55:56	1:59	21	6:31	131	9:54	29.09	1:19:54	2:44	25	12:06	148	19:12
Lauf	3.60	21:32	5:58	34	6:48	196	8:17	32.69	1:41:26	3:06	27	18:54	167	26:50