



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Goitom, Tamrat

Erkner: 1:42:01

Erkner: Rüdersdorf

Erkner: 591

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 208 (of 318)

Erkner/Erkner: 171 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(of 5)

Junioren

Erkner/Erkner: 1:17:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	26:31	37:52	5	11:36	215	14:59	0.70	26:31	37:52	5	11:36	215	14:59
Wechsel S -> R	0.26	3:08	12:03	4	1:48	126	1:48	0.96	29:39	30:53	5	13:24	214	16:41
Schwimmen Erkner	0.96	29:39	30:53	5	13:24	214	16:41	0.96	29:39	30:53	5	13:24	214	16:41
Rad netto	28.00	56:04	2:00	5	9:38	167	10:45	28.96	1:25:43	2:57	5	23:02	199	25:40
Wechsel R -> L	0.13	1:33	11:55	5	0:45	130	0:55	29.09	1:27:16	2:59	5	23:46	197	26:34
Rad Erkner	28.13	57:37	2:02	5	10:22	164	11:35	29.09	1:27:16	2:59	5	23:46	197	26:34
Lauf	3.60	14:45	4:05	2	1:05	21	1:30	32.69	1:42:01	3:07	5	24:51	172	27:25