



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Backs, Martin

Erkner: 1:42:31

Erkner: Woltersdorf

Erkner: 509

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 217 (of 318)

Erkner/Erkner: 178 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 30(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	20:35	29:24	27	7:42	173	9:03	0.70	20:35	29:24	27	7:42	173	9:03
Wechsel S -> R	0.26	3:44	14:21	28	1:58	168	2:24	0.96	24:19	25:19	29	9:14	179	11:21
Schwimmen Erkner	0.96	24:19	25:19	29	9:14	179	11:21	0.96	24:19	25:19	29	9:14	179	11:21
Rad netto	28.00	58:03	2:04	33	10:10	188	12:44	28.96	1:22:22	2:50	31	16:06	183	22:19
Wechsel R -> L	0.13	1:03	8:04	4	0:12	39	0:25	29.09	1:23:25	2:52	31	15:37	181	22:43
Rad Erkner	28.13	59:06	2:06	33	9:41	182	13:04	29.09	1:23:25	2:52	31	15:37	181	22:43
Lauf	3.60	19:06	5:18	28	4:22	160	5:51	32.69	1:42:31	3:08	30	19:59	179	27:55