



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Manthey, Christian

Erkner: 1:43:02

Erkner

679

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 219 (of 318)

Erkner/Erkner: 180 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 31(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	20:02	28:37	24	7:09	150	8:30	0.70	20:02	28:37	24	7:09	150	8:30
Wechsel S -> R	0.26	3:29	13:23	25	1:43	156	2:09	0.96	23:31	24:29	24	8:26	156	10:33
Schwimmen Erkner	0.96	23:31	24:29	24	8:26	156	10:33	0.96	23:31	24:29	24	8:26	156	10:33
Rad netto	28.00	54:35	1:56	23	6:42	135	9:16	28.96	1:18:06	2:41	23	11:50	144	18:03
Wechsel R -> L	0.13	1:53	14:29	30	1:02	176	1:15	29.09	1:19:59	2:44	26	12:11	149	19:17
Rad Erkner	28.13	56:28	2:00	27	7:03	143	10:26	29.09	1:19:59	2:44	26	12:11	149	19:17
Lauf	3.60	23:03	6:24	35	8:19	207	9:48	32.69	1:43:02	3:09	31	20:30	181	28:26