



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Arcati, Daniel

Erkner: 1:52:40

Erkner: Hannover

Erkner: 958

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 266 (of 318)

Erkner/Erkner: 201 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 35(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	23:03	32:55	34	10:10	207	11:31	0.70	23:03	32:55	34	10:10	207	11:31
Wechsel S -> R	0.26	3:10	12:10	21	1:24	129	1:50	0.96	26:13	27:18	32	11:08	198	13:15
Schwimmen Erkner	0.96	26:13	27:18	32	11:08	198	13:15	0.96	26:13	27:18	32	11:08	198	13:15
Rad netto	28.00	58:31	2:05	35	10:38	191	13:12	28.96	1:24:44	2:55	34	18:28	195	24:41
Wechsel R -> L	0.13	2:33	19:36	36	1:42	210	1:55	29.09	1:27:17	3:00	34	19:29	198	26:35
Rad Erkner	28.13	1:01:04	2:10	35	11:39	195	15:02	29.09	1:27:17	3:00	34	19:29	198	26:35
Lauf	3.60	25:23	7:03	37	10:39	215	12:08	32.69	1:52:40	3:26	35	30:08	202	38:04