



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Sarcander, Kathleen

Erkner: 1:50:05

Erkner: Hohenbocka

Erkner: 769

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 257 (of 318)

Erkner/Erkner: 59 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

SEN1 / TW 40

Erkner: 14(of 21)

Erkner/Erkner: 1:30:04

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	h	h	km	min/km	-	-	h	h		
Schwimmen nett	0.70	20:31	29:18	14	3:48	55	7:00	0.70	20:31	29:18	14	3:48	55	7:00
Wechsel S -> R	0.26	3:46	14:29	9	1:55	66	2:20	0.96	24:17	25:17	15	4:49	61	9:16
Schwimmen	0.96	24:17	25:17	15	4:49	61	9:16	0.96	24:17	25:17	15	4:49	61	9:16
Rad netto	28.00	1:01:00	2:10	10	7:12	49	10:37	28.96	1:25:17	2:56	13	11:33	54	18:52
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	9	0:35	43	0:43	29.09	1:26:48	2:59	14	11:59	55	19:34
Rad	28.13	1:02:31	2:13	10	7:45	49	11:04	29.09	1:26:48	2:59	14	11:59	55	19:34
Lauf	3.60	23:17	6:28	18	8:02	72	8:44	32.69	1:50:05	3:22	15	20:01	60	26:55