



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Pagels, Heiko

Erkner: 1:59:25

Erkner: oberkrämer

Erkner: 719

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 286 (of 318)

Erkner/Erkner: 211 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 26(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	27:56	39:54	28	14:07	222	16:24	0.70	27:56	39:54	28	14:07	222	16:24
Wechsel S -> R	0.26	3:30	13:27	18	1:40	158	2:10	0.96	31:26	32:44	28	15:25	218	18:28
Schwimmen Erkner	0.96	31:26	32:44	28	15:25	218	18:28	0.96	31:26	32:44	28	15:25	218	18:28
Rad netto	28.00	1:03:40	2:16	26	16:08	213	18:21	28.96	1:35:06	3:17	26	28:48	218	35:03
Wechsel R -> L	0.13	1:34	12:03	15	0:35	136	0:56	29.09	1:36:40	3:19	26	28:58	213	35:58
Rad Erkner	28.13	1:05:14	2:19	26	16:18	211	19:12	29.09	1:36:40	3:19	26	28:58	213	35:58
Lauf	3.60	22:45	6:19	27	8:04	205	9:30	32.69	1:59:25	3:39	26	36:31	212	44:49