



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hentsch, Susanne

Erkner: 1:57:10

Erkner

617

32.69 km

Erkner/Erkner: 278 (of 318)

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 69 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 6(of 6)

SEN2 / TW 45

Erkner/Erkner: 1:29:00

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:48	29:42	3	3:40	60	7:17	0.70	20:48	29:42	3	3:40	60	7:17
Wechsel S -> R	0.26	3:37	13:54	5	1:04	63	2:11	0.96	24:25	25:26	3	4:44	63	9:24
Schwimmen Erkner	0.96	24:25	25:26	3	4:44	63	9:24	0.96	24:25	25:26	3	4:44	63	9:24
Rad netto	28.00	1:09:57	2:29	6	19:22	80	19:34	28.96	1:34:22	3:15	6	24:06	76	27:57
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	3	0:46	56	0:50	29.09	1:36:00	3:18	6	24:52	76	28:46
Rad Erkner	28.13	1:11:35	2:32	6	20:08	81	20:08	29.09	1:36:00	3:18	6	24:52	76	28:46
Lauf	3.60	21:10	5:52	5	3:22	55	6:37	32.69	1:57:10	3:35	6	28:10	70	34:00