



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rudolph, Henry

Erkner: 2:03:20

Erkner: bestensee

Erkner: 766

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 296 (of 318)

Erkner/Erkner: 218 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 16(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	22:08	31:37	14	8:17	197	10:36	0.70	22:08	31:37	14	8:17	197	10:36
Wechsel S -> R	0.26	6:37	25:26	18	4:50	222	5:17	0.96	28:45	29:56	16	13:07	206	15:47
Schwimmen Erkner	0.96	28:45	29:56	16	13:07	206	15:47	0.96	28:45	29:56	16	13:07	206	15:47
Rad netto	28.00	1:00:57	2:10	14	15:38	201	15:38	28.96	1:29:42	3:05	15	26:04	208	29:39
Wechsel R -> L	0.13	4:53	37:33	18	4:10	223	4:15	29.09	1:34:35	3:15	16	30:14	210	33:53
Rad Erkner	28.13	1:05:50	2:20	17	19:48	213	19:48	29.09	1:34:35	3:15	16	30:14	210	33:53
Lauf	3.60	28:45	7:59	17	14:26	220	15:30	32.69	2:03:20	3:46	17	43:52	219	48:44