



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Höfner/Lau/Heidgen

Erkner: 2:42:47

Erkner: 436

Erkner: 18.80 km/h

Erkner: 3:10 min/km

Erkner: 51.50 km

Olympische Distanz Staffel

Erkner: 13 (of 29)

Erkner: 2:07:13

Erkner:

Erkner: 13(of 29)

Staffel

Erkner: 2:07:13

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	28:55	19:16	7	3:02	7	3:02	1.50	28:55	19:16	7	3:02	7	3:02
Wechsel S -> R	-	1:11	-	8	0:09	8	0:09	1.50	30:06	-	7	2:40	7	2:40
Rad netto	40.00	1:19:23	1:59	22	21:15	22	21:15	41.50	1:49:29	2:38	12	19:31	12	19:31
Wechsel R -> L	-	0:50	-	16	0:14	16	0:14	41.50	1:50:19	-	12	19:38	12	19:38
Lauf	10.00	52:28	5:14	17	15:56	17	15:56	51.50	2:42:47	3:09	13	35:34	13	35:34