



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

ELIXIA LIO Flamingos

Erkner: 2:45:02

Erkner: 470

Erkner: 18.72 km/h

Erkner: 3:12 min/km

Erkner: 51.50 km

Olympische Distanz Staffel

Erkner: 14 (of 29)

Erkner: 2:07:13

Erkner:

Erkner: 14(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	37:04	24:42	15	11:11	15	11:11	1.50	37:04	24:42	15	11:11	15	11:11
Wechsel S -> R	-	1:40	-	25	0:38	25	0:38	1.50	38:44	-	15	11:18	15	11:18
Rad netto	40.00	1:17:44	1:56	18	19:36	18	19:36	41.50	1:56:28	2:48	15	26:30	15	26:30
Wechsel R -> L	-	0:37	-	2	0:01	2	0:01	41.50	1:57:05	-	15	26:24	15	26:24
Lauf	10.00	47:57	4:47	12	11:25	12	11:25	51.50	2:45:02	3:12	14	37:49	14	37:49