



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Barz 2

Erkner: 102

Erkner: 116.50 km

Mittel Distanz Staffel

Erkner:

Staffel

Erkner: 5:46:28

Erkner: 20.18 km/h

Erkner: 2:58 min/km

Erkner: 8 (of 12)

Erkner: 4:12:53

Erkner: 8(of 12)

Erkner: 4:12:53

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	1.90	34:36	18:12	4	3:56	4	3:56	1.90	34:36	18:12	4	3:56	4	3:56
Wechsel S -> R	0.30	1:18	4:20	5	0:22	5	0:22	2.20	35:54	16:19	4	4:18	4	4:18
Rad netto	93.00	3:11:24	2:03	8	54:08	8	54:08	95.20	3:47:18	2:23	8	58:26	8	58:26
Wechsel R -> L	0.30	1:05	3:36	7	0:20	7	0:20	95.50	3:48:23	2:23	7	58:46	7	58:46
Lauf	21.00	1:58:05	5:37	8	34:49	8	34:49	116.50	5:46:28	2:58	8	1:33:35	8	1:33:35