



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

moving forward

Erkner: 104

Erkner: 116.50 km

Mittel Distanz Staffel

Erkner:

Staffel

Erkner: 5:55:15

Erkner: 19.68 km/h

Erkner: 3:03 min/km

Erkner: 10 (of 12)

Erkner: 4:12:53

Erkner: 10(of 12)

Erkner: 4:12:53

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	km	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.90	35:26	18:38	5	4:46	5	4:46	1.90	35:26	18:38	5	4:46	5	4:46
Wechsel S -> R	0.30	1:26	4:46	8	0:30	8	0:30	2.20	36:52	16:45	5	5:16	5	5:16
Rad netto	93.00	3:07:13	2:00	7	49:57	7	49:57	95.20	3:44:05	2:21	7	55:13	7	55:13
Wechsel R -> L	0.30	5:30	18:20	12	4:45	12	4:45	95.50	3:49:35	2:24	8	59:58	8	59:58
Lauf	21.00	2:05:40	5:59	10	42:24	10	42:24	116.50	5:55:15	3:02	10	1:42:22	10	1:42:22