



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

0000

Die Drei lustigen Vier

000: 1:39:21

00: 934

00: 19.33 km/h

0000: 3:04 min/km

00: 32.35 km

Jedermann/Sprint Distanz Staffel

00000: 19 (of 33)

000000: 1:14:41

0000:

00000: 19(of 33)

Sprint Staffel

0000000: 1:14:41

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Schwimmen nett	0.70	19:39	28:04	16	10:04	16	10:04	0.70	19:39	28:04	16	10:04	16	10:04
Wechsel S -> R	0.03	1:16	42:13	10	0:19	10	0:19	0.73	20:55	28:39	15	10:21	15	10:21
Rad netto	28.00	55:56	1:59	17	10:06	17	10:06	28.73	1:16:51	2:40	16	16:35	16	16:35
Wechsel R -> L	0.03	0:55	30:33	15	0:20	15	0:20	28.76	1:17:46	2:42	16	16:50	16	16:50
Lauf	3.60	21:35	5:59	26	7:50	26	7:50	32.35	1:39:21	3:04	19	24:40	19	24:40