



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Mach Mit Machs Nach Machs Besser 1:40:10

908

32.35 km

Jedermann/Sprint Distanz Staffel

Erkner:

Sprint Staffel

19.38 km/h

3:06 min/km

20 (of 33)

1:14:41

20(of 33)

1:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	20:04	28:40	18	10:29	18	10:29	0.70	20:04	28:40	18	10:29	18	10:29
Wechsel S -> R	0.03	1:26	47:46	18	0:29	18	0:29	0.73	21:30	29:27	16	10:56	16	10:56
Rad netto	28.00	59:23	2:07	26	13:33	26	13:33	28.73	1:20:53	2:48	25	20:37	25	20:37
Wechsel R -> L	0.03	0:57	31:40	17	0:22	17	0:22	28.76	1:21:50	2:50	24	20:54	24	20:54
Lauf	3.60	18:20	5:05	14	4:35	14	4:35	32.35	1:40:10	3:05	20	25:29	20	25:29