



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

JederFrau

Erkner: 911

Erkner: 32.35 km

Jedermann/Sprint Distanz Staffel

Erkner:

Sprint Staffel

Erkner: 1:49:20

Erkner: 17.75 km/h

Erkner: 3:23 min/km

Erkner: 29 (of 33)

Erkner: 1:14:41

Erkner: 29(of 33)

Erkner: 1:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	18:18	26:08	13	8:43	13	8:43	0.70	18:18	26:08	13	8:43	13	8:43
Wechsel S -> R	0.03	1:21	45:00	14	0:24	14	0:24	0.73	19:39	26:55	11	9:05	11	9:05
Rad netto	28.00	57:27	2:03	24	11:37	24	11:37	28.73	1:17:06	2:41	18	16:50	18	16:50
Wechsel R -> L	0.03	1:01	33:53	23	0:26	23	0:26	28.76	1:18:07	2:42	18	17:11	18	17:11
Lauf	3.60	31:13	8:40	33	17:28	33	17:28	32.35	1:49:20	3:22	29	34:39	29	34:39