



Erkner Triathlon

Erkner / 10.09.2017

Erkner

GOLZOW, Jenns

Erkner: 1:25:21

Erkner: Greifswald

Erkner: 852

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Erkner/Erkner: 75 (of 238)

Erkner/Erkner: 70 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 9(of 25)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:13:30

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:08	21:37	16	4:55	111	8:01	0.70	15:08	21:37	16	4:55	111	8:01
Wechsel S -> R	0.26	3:24	13:04	17	1:30	111	2:10	0.96	18:32	19:18	17	6:07	106	10:09
Schwimmen Erkner	0.96	18:32	19:18	17	6:07	106	10:09	0.96	18:32	19:18	17	6:07	106	10:09
Rad netto	28.00	52:15	1:51	9	51:24	71	51:24	28.96	1:10:47	2:26	10	54:21	83	54:21
Wechsel R -> L	0.13	0:55	7:03	2	0:03	34	0:19	29.09	1:11:42	2:27	10	11:40	84	14:36
Radfahren Erkner	28.13	53:10	1:53	8	5:33	69	7:40	29.09	1:11:42	2:27	10	11:40	84	14:36
Lauf	3.60	13:39	3:47	3	0:17	34	2:25	32.69	1:25:21	2:36	9	11:51	70	17:01