



Erkner Triathlon
Erkner / 10.09.2017

Erkner

KAPA, Thomas

Erkner: 1:29:27

Erkner: Berlin

Erkner: 914

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 105 (of 238)

Erkner/Erkner: 90 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 6(of 13)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:10:09

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h	
Schwimmen nett	0.70	12:59	18:32	4	2:20	70	5:52	0.70	12:59	18:32	4	2:20	70	5:52
Wechsel S -> R	0.26	3:30	13:27	6	1:53	115	2:16	0.96	16:29	17:10	4	4:13	75	8:06
Schwimmen Erkner	0.96	16:29	17:10	4	4:13	75	8:06	0.96	16:29	17:10	4	4:13	75	8:06
Rad netto	28.00	56:59	2:02	7	12:09	120	56:08	28.96	1:13:28	2:32	6	16:22	104	57:02
Wechsel R -> L	0.13	1:02	7:56	4	0:22	49	0:26	29.09	1:14:30	2:33	5	16:44	102	17:24
Radfahren Erkner	28.13	58:01	2:03	7	12:31	114	12:31	29.09	1:14:30	2:33	5	16:44	102	17:24
Lauf	3.60	14:57	4:09	6	2:56	67	3:43	32.69	1:29:27	2:44	6	19:18	90	21:07