



Erkner Triathlon

Erkner / 10.09.2017

Erkner

RUF, Dennis

Erkner: 1:36:30

Erkner: Berlin

Erkner: 756

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 154 (of 238)

Erkner/Erkner: 129 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 19(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	15:29	22:07	20	5:16	119	8:22	0.70	15:29	22:07	20	5:16	119	8:22
Wechsel S -> R	0.26	2:42	10:23	11	0:48	69	1:28	0.96	18:11	18:56	15	5:46	101	9:48
Schwimmen Erkner	0.96	18:11	18:56	15	5:46	101	9:48	0.96	18:11	18:56	15	5:46	101	9:48
Rad netto	28.00	59:01	2:06	21	58:10	133	58:10	28.96	1:17:12	2:39	20	1:00:46	127	1:00:46
Wechsel R -> L	0.13	2:14	17:10	23	1:22	154	1:38	29.09	1:19:26	2:43	19	19:24	129	22:20
Radfahren Erkner	28.13	1:01:15	2:10	21	13:38	141	15:45	29.09	1:19:26	2:43	19	19:24	129	22:20
Lauf	3.60	17:04	4:44	20	3:42	123	5:50	32.69	1:36:30	2:57	19	23:00	130	28:10