



Erkner Triathlon

Erkner / 10.09.2017

Erkner

PREUß, Matthias

Erkner: 2:19:54

Erkner: Rüdersdorf bei Berlin

Erkner: 893

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 227 (of 238)

Erkner/Erkner: 163 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 29(of 32)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:12:09

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	22:52	32:40	31	13:11	169	15:45	0.70	22:52	32:40	31	13:11	169	15:45
Wechsel S -> R	0.26	10:14	39:21	31	8:34	168	9:00	0.96	33:06	34:28	31	20:46	168	24:43
Schwimmen Erkner	0.96	33:06	34:28	31	20:46	168	24:43	0.96	33:06	34:28	31	20:46	168	24:43
Rad netto	28.00	1:17:45	2:46	29	33:09	164	1:16:54	28.96	1:50:51	3:49	29	51:54	164	1:34:25
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	23	0:44	119	0:55	29.09	1:52:22	3:51	31	52:26	167	55:16
Radfahren Erkner	28.13	1:19:16	2:49	31	33:40	166	33:46	29.09	1:52:22	3:51	31	52:26	167	55:16
Lauf	3.60	27:32	7:38	29	15:20	164	16:18	32.69	2:19:54	4:16	29	1:07:45	164	1:11:34