



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rein, Benedikt

Erkner: 2:54:31

Erkner: Berlin

Erkner: 290

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK1 / TM 20

Erkner/Erkner: 107 (of 236)

Erkner/Erkner: 98 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 6(of 11)

Erkner: 2:33:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	34:43	23:08	3	2:49	52	10:01	1.50	34:43	23:08	3	2:49	52	10:01	
Wechsel S -> R	0.26	3:40	14:06	6	1:50	127	2:20	1.76	38:23	21:48	3	4:39	59	11:28	
Schwimmen Erkner	1.76	38:23	21:48	3	4:39	59	11:28	1.76	38:23	21:48	3	4:39	59	11:28	
Rad netto	40.00	1:20:23	2:00	8	10:06	137	17:59	41.76	1:58:46	2:50	5	14:45	106	28:23	
Wechsel R -> L	0.13	1:06	8:27	2	0:14	22	0:20	41.89	1:59:52	2:51	5	14:59	99	28:10	
Rad Erkner	40.13	1:21:29	2:01	7	10:20	129	18:14	41.89	1:59:52	2:51	5	14:59	99	28:10	
Lauf	10.00	54:39	5:27	7	8:03	107	16:28	51.89	2:54:31	3:21	6	20:58	98	39:50	