



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Berndt, Martin

Erkner: 2:55:03

Erkner: Schönwalde(Wandlitz)

Erkner: 137

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 109 (of 236)

Erkner/Erkner: 100 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 24(of 45)

Erkner: 2:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	45:40	30:26	42	20:58	174	20:58	1.50	45:40	30:26	42	20:58	174	20:58
Wechsel S -> R	0.26	5:24	20:46	39	4:04	177	4:04	1.76	51:04	29:00	41	24:09	179	24:09
Schwimmen Erkner	1.76	51:04	29:00	41	24:09	179	24:09	1.76	51:04	29:00	41	24:09	179	24:09
Rad netto	40.00	1:10:50	1:46	12	8:26	34	8:26	41.76	2:01:54	2:55	26	31:31	123	31:31
Wechsel R -> L	0.13	2:38	20:15	37	1:47	163	1:52	41.89	2:04:32	2:58	28	32:50	127	32:50
Rad Erkner	40.13	1:13:28	1:49	13	10:13	50	10:13	41.89	2:04:32	2:58	28	32:50	127	32:50
Lauf	10.00	50:31	5:03	18	9:00	64	12:20	51.89	2:55:03	3:22	24	40:22	100	40:22