



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Talke, Frank

Erkner: 2:55:07

Erkner: Velox Berlin

Erkner: 408

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner/Erkner: 110 (of 236)

Erkner/Erkner: 101 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner:

Erkner: 1(of 4)

SEN4 / TM 55

Erkner: 2:55:07

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	34:50	23:13	1	-	53	10:08	1.50	34:50	23:13	1	-	53	10:08
Wechsel S -> R	0.26	3:21	12:53	3	0:25	109	2:01	1.76	38:11	21:41	1	-	54	11:16
Schwimmen Erkner	1.76	38:11	21:41	1	-	54	11:16	1.76	38:11	21:41	1	-	54	11:16
Rad netto	40.00	1:11:23	1:47	1	-	41	8:59	41.76	1:49:34	2:37	1	-	46	19:11
Wechsel R -> L	0.13	1:59	15:15	2	0:02	126	1:13	41.89	1:51:33	2:39	1	-	49	19:51
Rad Erkner	40.13	1:13:22	1:49	1	-	49	10:07	41.89	1:51:33	2:39	1	-	49	19:51
Lauf	10.00	1:03:34	6:21	2	3:21	166	25:23	51.89	2:55:07	3:22	1	-	101	40:26