



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Reckziegel, Martin

Erkner: 2:56:04

Erkner: Potsdam

Erkner: 288

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 118 (of 236)

Erkner/Erkner: 107 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 26(of 45)

Erkner: 2:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	39:52	26:34	25	15:10	129	15:10	1.50	39:52	26:34	25	15:10	129	15:10
Wechsel S -> R	0.26	2:42	10:23	15	1:22	56	1:22	1.76	42:34	24:11	23	15:39	112	15:39
Schwimmen Erkner	1.76	42:34	24:11	23	15:39	112	15:39	1.76	42:34	24:11	23	15:39	112	15:39
Rad netto	40.00	1:15:42	1:53	22	13:18	92	13:18	41.76	1:58:16	2:49	22	27:53	100	27:53
Wechsel R -> L	0.13	1:52	14:21	24	1:01	110	1:06	41.89	2:00:08	2:52	21	28:26	101	28:26
Rad Erkner	40.13	1:17:34	1:55	22	14:19	90	14:19	41.89	2:00:08	2:52	21	28:26	101	28:26
Lauf	10.00	55:56	5:35	30	14:25	122	17:45	51.89	2:56:04	3:23	26	41:23	107	41:23