



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Van t Riet, Uli

Erkner: 2:56:41

Erkner: Berlin

Erkner: 411

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 126 (of 236)

Erkner/Erkner: 114 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 20(of 30)

Erkner: 2:17:44

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	38:55	25:56	19	10:56	106	14:13	1.50	38:55	25:56	19	10:56	106	14:13
Wechsel S -> R	0.26	5:52	22:33	27	4:03	184	4:32	1.76	44:47	25:26	24	14:59	144	17:52
Schwimmen Erkner	1.76	44:47	25:26	24	14:59	144	17:52	1.76	44:47	25:26	24	14:59	144	17:52
Rad netto	40.00	1:13:47	1:50	14	8:27	70	11:23	41.76	1:58:34	2:50	17	22:21	104	28:11
Wechsel R -> L	0.13	1:57	15:00	23	1:04	122	1:11	41.89	2:00:31	2:52	18	23:17	103	28:49
Rad Erkner	40.13	1:15:44	1:53	14	9:23	71	12:29	41.89	2:00:31	2:52	18	23:17	103	28:49
Lauf	10.00	56:10	5:36	21	15:40	125	17:59	51.89	2:56:41	3:24	20	38:57	114	42:00