



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Werner, Christian

Erkner: 3:03:24

Erkner: Berlin

Erkner: 358

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 152 (of 236)

Erkner/Erkner: 138 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 24(of 30)

Erkner: 2:17:44

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	39:56	26:37	23	11:57	130	15:14	1.50	39:56	26:37	23	11:57	130	15:14
Wechsel S -> R	0.26	3:08	12:03	17	1:19	92	1:48	1.76	43:04	24:28	21	13:16	123	16:09
Schwimmen Erkner	1.76	43:04	24:28	21	13:16	123	16:09	1.76	43:04	24:28	21	13:16	123	16:09
Rad netto	40.00	1:28:20	2:12	27	23:00	176	25:56	41.76	2:11:24	3:08	25	35:11	167	41:01
Wechsel R -> L	0.13	1:52	14:21	21	0:59	110	1:06	41.89	2:13:16	3:10	24	36:02	163	41:34
Rad Erkner	40.13	1:30:12	2:14	27	23:51	174	26:57	41.89	2:13:16	3:10	24	36:02	163	41:34
Lauf	10.00	50:08	5:00	12	9:38	62	11:57	51.89	3:03:24	3:32	24	45:40	138	48:43