



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Jusitn, Giulio

Erkner: 3:05:19

Erkner: Berlin

Erkner: 217

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 163 (of 236)

Erkner/Erkner: 144 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 12(of 17)

Erkner: 2:22:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	39:07	26:04	8	11:40	110	14:25	1.50	39:07	26:04	8	11:40	110	14:25
Wechsel S -> R	0.26	3:11	12:14	10	1:29	96	1:51	1.76	42:18	24:02	8	12:14	108	15:23
Schwimmen Erkner	1.76	42:18	24:02	8	12:14	108	15:23	1.76	42:18	24:02	8	12:14	108	15:23
Rad netto	40.00	1:25:19	2:07	15	16:00	168	22:55	41.76	2:07:37	3:03	13	27:31	151	37:14
Wechsel R -> L	0.13	2:17	17:33	13	1:23	146	1:31	41.89	2:09:54	3:06	13	28:42	156	38:12
Rad Erkner	40.13	1:27:36	2:10	14	16:51	165	24:21	41.89	2:09:54	3:06	13	28:42	156	38:12
Lauf	10.00	55:25	5:32	10	13:51	116	17:14	51.89	3:05:19	3:34	12	42:33	144	50:38