



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Burghoff, Martin

Erkner: 3:05:55

Erkner: Berlin

Erkner: 154

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 166 (of 236)

Erkner/Erkner: 147 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 13(of 17)

Erkner: 2:22:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	39:12	26:08	9	11:45	114	14:30	1.50	39:12	26:08	9	11:45	114	14:30
Wechsel S -> R	0.26	3:10	12:10	9	1:28	95	1:50	1.76	42:22	24:04	9	12:18	110	15:27
Schwimmen Erkner	1.76	42:22	24:04	9	12:18	110	15:27	1.76	42:22	24:04	9	12:18	110	15:27
Rad netto	40.00	1:23:00	2:04	14	13:41	160	20:36	41.76	2:05:22	3:00	12	25:16	145	34:59
Wechsel R -> L	0.13	1:56	14:52	11	1:02	118	1:10	41.89	2:07:18	3:02	11	26:06	144	35:36
Rad Erkner	40.13	1:24:56	2:06	13	14:11	157	21:41	41.89	2:07:18	3:02	11	26:06	144	35:36
Lauf	10.00	58:37	5:51	12	17:03	138	20:26	51.89	3:05:55	3:34	13	43:09	147	51:14