



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Leichsenring, Sascha

Erkner: 3:10:20

Erkner: Michendorf

Erkner: 427

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 184 (of 236)

Erkner/Erkner: 160 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 24(of 28)

Erkner: 2:29:21

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	50:07	33:24	26	21:11	184	25:25	1.50	50:07	33:24	26	21:11	184	25:25
Wechsel S -> R	0.26	4:36	17:41	23	2:34	165	3:16	1.76	54:43	31:05	28	23:45	185	27:48
Schwimmen Erkner	1.76	54:43	31:05	28	23:45	185	27:48	1.76	54:43	31:05	28	23:45	185	27:48
Rad netto	40.00	1:12:57	1:49	7	6:02	64	10:33	41.76	2:07:40	3:03	24	26:11	153	37:17
Wechsel R -> L	0.13	2:11	16:47	19	1:05	142	1:25	41.89	2:09:51	3:05	25	27:15	155	38:09
Rad Erkner	40.13	1:15:08	1:52	7	7:06	66	11:53	41.89	2:09:51	3:05	25	27:15	155	38:09
Lauf	10.00	1:00:29	6:02	22	17:50	152	22:18	51.89	3:10:20	3:40	24	40:59	161	55:39