



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bremer, Jens

Erkner: 3:14:41

Erkner: Brandenburg - Bergholz Rehbrücke

Erkner: 148

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 191 (of 236)

Erkner/Erkner: 164 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 26(of 28)

Erkner: 2:29:21

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	39:10	26:06	19	10:14	112	14:28	1.50	39:10	26:06	19	10:14	112	14:28
Wechsel S -> R	0.26	4:53	18:46	24	2:51	169	3:33	1.76	44:03	25:01	19	13:05	134	17:08
Schwimmen Erkner	1.76	44:03	25:01	19	13:05	134	17:08	1.76	44:03	25:01	19	13:05	134	17:08
Rad netto	40.00	1:23:36	2:05	25	16:41	162	21:12	41.76	2:07:39	3:03	23	26:10	152	37:16
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	11	0:32	82	0:52	41.89	2:09:17	3:05	23	26:41	148	37:35
Rad Erkner	40.13	1:25:14	2:07	25	17:12	158	21:59	41.89	2:09:17	3:05	23	26:41	148	37:35
Lauf	10.00	1:05:24	6:32	26	22:45	179	27:13	51.89	3:14:41	3:45	26	45:20	165	1:00:00