



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Seiz, Tim

Erkner: 3:25:53

Erkner: Berlin

Erkner: 403

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 204 (of 236)

Erkner/Erkner: 175 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 39(of 45)

Erkner: 2:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	43:53	29:15	40	19:11	164	19:11	1.50	43:53	29:15	40	19:11	164	19:11
Wechsel S -> R	0.26	5:26	20:53	40	4:06	178	4:06	1.76	49:19	28:01	39	22:24	171	22:24
Schwimmen Erkner	1.76	49:19	28:01	39	22:24	171	22:24	1.76	49:19	28:01	39	22:24	171	22:24
Rad netto	40.00	1:35:04	2:22	40	32:40	183	32:40	41.76	2:24:23	3:27	38	54:00	179	54:00
Wechsel R -> L	0.13	2:31	19:21	35	1:40	158	1:45	41.89	2:26:54	3:30	38	55:12	178	55:12
Rad Erkner	40.13	1:37:35	2:25	40	34:20	181	34:20	41.89	2:26:54	3:30	38	55:12	178	55:12
Lauf	10.00	58:59	5:53	33	17:28	141	20:48	51.89	3:25:53	3:58	39	1:11:12	177	1:11:12