



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Sachse, Steffen

Erkner: 5:23:42

Erkner: Strausberg

Erkner: 61

Erkner: 116.79 km

Mittel Distanz

Erkner/Erkner: 19 (of 87)

Erkner/Erkner: 19 (of 76)

Erkner: 4:35:09

Erkner:

Erkner: 3(of 9)

SEN3 / TM 50

Erkner: 4:55:31

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-	-
Schwimmen nett	1.90	35:34	18:43	3	7:11	17	34:01	1.90	35:34	18:43	3	7:11	17	34:01
Wechsel S -> R	0.26	2:35	9:56	3	0:42	18	0:58	2.16	38:09	17:39	3	7:39	16	7:39
Schwimmen Erkner	2.16	38:09	17:39	3	7:39	16	7:39	2.16	38:09	17:39	3	7:39	16	7:39
Rad netto	93.00	2:59:47	1:55	4	18:14	43	48:13	95.16	3:37:56	2:17	4	25:53	35	44:33
Wechsel R -> L	0.13	2:02	15:38	4	0:52	34	1:01	95.29	3:39:58	2:18	4	26:45	33	31:34
Rad Erkner	93.13	3:01:49	1:57	4	19:06	41	34:27	95.29	3:39:58	2:18	4	26:45	33	31:34
Lauf	21.50	1:43:44	4:49	3	1:26	15	16:59	116.79	5:23:42	2:46	3	28:11	19	48:33