



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wemme, Hannes

Erkner: 5:30:04

Erkner: Berlin

Erkner: 76

Erkner: 116.79 km

Mittel Distanz

Erkner/Erkner: 28 (of 87)

Erkner/Erkner: 27 (of 76)

Erkner: 4:35:09

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner: 7(of 17)

Erkner: 5:03:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.90	36:08	19:01	1	-	20	34:35	1.90	36:08	19:01	1	-	20	34:35
Wechsel S -> R	0.26	2:24	9:13	3	0:08	13	0:47	2.16	38:32	17:50	1	-	17	8:02
Schwimmen Erkner	2.16	38:32	17:50	1	-	17	8:02	2.16	38:32	17:50	1	-	17	8:02
Rad netto	93.00	2:50:02	1:49	7	38:28	22	38:28	95.16	3:28:34	2:11	3	35:11	15	35:11
Wechsel R -> L	0.13	1:35	12:10	8	0:34	20	0:34	95.29	3:30:09	2:12	2	2:32	14	21:45
Rad Erkner	93.13	2:51:37	1:50	6	5:15	18	24:15	95.29	3:30:09	2:12	2	2:32	14	21:45
Lauf	21.50	1:59:55	5:34	9	23:38	45	33:10	116.79	5:30:04	2:49	7	26:10	27	54:55