



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Redlich, Sebastian

Erkner: 5:37:44

Erkner: TV Fürstenwalde 1990 e.V.

Erkner: 16

Erkner: 116.79 km

Mittel Distanz

Erkner/Erkner: 36 (of 87)

Erkner/Erkner: 35 (of 76)

Erkner: 4:35:09

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner: 9(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	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.90	43:26	22:51	16	7:18	65	41:53	1.90	43:26	22:51	16	7:18	65	41:53
Wechsel S -> R	0.26	2:16	8:43	1	-	9	0:39	2.16	45:42	21:09	15	7:10	58	15:12
Schwimmen Erkner	2.16	45:42	21:09	15	7:10	58	15:12	2.16	45:42	21:09	15	7:10	58	15:12
Rad netto	93.00	2:49:12	1:49	4	37:38	15	37:38	95.16	3:34:54	2:15	7	41:31	28	41:31
Wechsel R -> L	0.13	1:01	7:49	1	-	1	-	95.29	3:35:55	2:15	5	8:18	24	27:31
Rad Erkner	93.13	2:50:13	1:49	3	3:51	13	22:51	95.29	3:35:55	2:15	5	8:18	24	27:31
Lauf	21.50	2:01:49	5:39	12	25:32	51	35:04	116.79	5:37:44	2:53	9	33:50	35	1:02:35