



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Reiser, Daniel

Erkner: 5:40:20

Erkner: Berlin

Erkner: 58

Erkner: 116.79 km

Mittel Distanz

Erkner/Erkner: 40 (of 87)

Erkner/Erkner: 39 (of 76)

Erkner: 4:35:09

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner: 10(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	36:33	19:14	2	0:25	22	35:00	1.90	36:33	19:14	2	0:25	22	35:00
Wechsel S -> R	0.26	2:53	11:05	7	0:37	29	1:16	2.16	39:26	18:15	2	0:54	22	8:56
Schwimmen Erkner	2.16	39:26	18:15	2	0:54	22	8:56	2.16	39:26	18:15	2	0:54	22	8:56
Rad netto	93.00	2:58:20	1:55	9	46:46	40	46:46	95.16	3:37:46	2:17	9	44:23	34	44:23
Wechsel R -> L	0.13	2:20	17:56	13	1:19	49	1:19	95.29	3:40:06	2:18	8	12:29	34	31:42
Rad Erkner	93.13	3:00:40	1:56	10	14:18	40	33:18	95.29	3:40:06	2:18	8	12:29	34	31:42
Lauf	21.50	2:00:14	5:35	10	23:57	46	33:29	116.79	5:40:20	2:54	10	36:26	39	1:05:11