



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hellwig, Robert

Erkner: 1:20:41

Erkner: Ahrensfelde

Erkner: 613

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 9 (of 318)

Erkner/Erkner: 9 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 3(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:19	24:44	15	3:45	71	5:47	0.70	17:19	24:44	15	3:45	71	5:47
Wechsel S -> R	0.26	1:39	6:20	1	-	9	0:19	0.96	18:58	19:45	9	3:19	47	6:00
Schwimmen Erkner	0.96	18:58	19:45	9	3:19	47	6:00	0.96	18:58	19:45	9	3:19	47	6:00
Rad netto	28.00	47:15	1:41	4	1:44	10	1:56	28.96	1:06:13	2:17	5	3:25	14	6:10
Wechsel R -> L	0.13	1:00	7:41	5	0:08	34	0:22	29.09	1:07:13	2:18	4	3:08	13	6:31
Rad Erkner	28.13	48:15	1:42	3	1:27	8	2:13	29.09	1:07:13	2:18	4	3:08	13	6:31
Lauf	3.60	13:28	3:44	1	-	2	0:13	32.69	1:20:41	2:28	3	1:33	9	6:05