



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Mrochen, Eric

Erkner: 1:20:53

Erkner: Berlin

Erkner: 703

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 10 (of 318)

Erkner/Erkner: 10 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 2(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	13:51	19:47	1	-	8	2:19	0.70	13:51	19:47	1	-	8	2:19
Wechsel S -> R	0.26	1:47	6:51	1	-	12	0:27	0.96	15:38	16:17	1	-	6	2:40
Schwimmen Erkner	0.96	15:38	16:17	1	-	6	2:40	0.96	15:38	16:17	1	-	6	2:40
Rad netto	28.00	50:01	1:47	2	4:42	36	4:42	28.96	1:05:39	2:16	2	2:01	11	5:36
Wechsel R -> L	0.13	0:53	6:47	3	0:10	18	0:15	29.09	1:06:32	2:17	2	2:11	12	5:50
Rad Erkner	28.13	50:54	1:48	2	4:52	31	4:52	29.09	1:06:32	2:17	2	2:11	12	5:50
Lauf	3.60	14:21	3:59	2	0:02	11	1:06	32.69	1:20:53	2:28	2	1:25	10	6:17