



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Weisener, Jens

Erkner: 1:20:32

Erkner: Bad Saarow OT Neu Golm

Erkner: 847

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 8 (of 318)

Erkner/Erkner: 8 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 2(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	14:04	20:05	3	0:30	11	2:32	0.70	14:04	20:05	3	0:30	11	2:32
Wechsel S -> R	0.26	2:17	8:46	10	0:38	46	0:57	0.96	16:21	17:01	2	0:42	14	3:23
Schwimmen Erkner	0.96	16:21	17:01	2	0:42	14	3:23	0.96	16:21	17:01	2	0:42	14	3:23
Rad netto	28.00	47:48	1:42	5	2:17	12	2:29	28.96	1:04:09	2:12	2	1:21	7	4:06
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	12	0:20	66	0:34	29.09	1:05:21	2:14	2	1:16	7	4:39
Rad Erkner	28.13	49:00	1:44	5	2:12	12	2:58	29.09	1:05:21	2:14	2	1:16	7	4:39
Lauf	3.60	15:11	4:13	8	1:43	33	1:56	32.69	1:20:32	2:27	2	1:24	8	5:56