



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bauriedl, Heiko

Erkner: 1:21:52

Erkner: SCC Berlin

Erkner: 512

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 13 (of 318)

Erkner/Erkner: 13 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(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	17:15	24:38	14	3:41	67	5:43	0.70	17:15	24:38	14	3:41	67	5:43
Wechsel S -> R	0.26	2:06	8:04	6	0:27	29	0:46	0.96	19:21	20:09	10	3:42	51	6:23
Schwimmen Erkner	0.96	19:21	20:09	10	3:42	51	6:23	0.96	19:21	20:09	10	3:42	51	6:23
Rad netto	28.00	46:44	1:40	2	1:13	6	1:25	28.96	1:06:05	2:16	4	3:17	13	6:02
Wechsel R -> L	0.13	1:35	12:10	24	0:43	138	0:57	29.09	1:07:40	2:19	5	3:35	14	6:58
Rad Erkner	28.13	48:19	1:43	4	1:31	9	2:17	29.09	1:07:40	2:19	5	3:35	14	6:58
Lauf	3.60	14:12	3:56	4	0:44	9	0:57	32.69	1:21:52	2:30	5	2:44	13	7:16