



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

König, Matthias

Erkner: 1:21:58

Erkner: Berlin

Erkner: 647

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 15 (of 318)

Erkner/Erkner: 15 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 6(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	16:25	23:27	8	2:51	47	4:53	0.70	16:25	23:27	8	2:51	47	4:53
Wechsel S -> R	0.26	1:48	6:55	2	0:09	13	0:28	0.96	18:13	18:58	7	2:34	34	5:15
Schwimmen Erkner	0.96	18:13	18:58	7	2:34	34	5:15	0.96	18:13	18:58	7	2:34	34	5:15
Rad netto	28.00	48:52	1:44	6	3:21	22	3:33	28.96	1:07:05	2:18	6	4:17	22	7:02
Wechsel R -> L	0.13	0:52	6:40	1	-	16	0:14	29.09	1:07:57	2:20	6	3:52	19	7:15
Rad Erkner	28.13	49:44	1:46	6	2:56	19	3:42	29.09	1:07:57	2:20	6	3:52	19	7:15
Lauf	3.60	14:01	3:53	3	0:33	8	0:46	32.69	1:21:58	2:30	6	2:50	15	7:22