



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Trutt-Rössler, Sascha

Erkner: 1:22:28

Erkner: Neuenhagen bei Berlin

Erkner: 832

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 16 (of 318)

Erkner/Erkner: 16 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 7(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	18:35	26:32	21	5:01	105	7:03	0.70	18:35	26:32	21	5:01	105	7:03
Wechsel S -> R	0.26	1:53	7:14	3	0:14	18	0:33	0.96	20:28	21:19	16	4:49	80	7:30
Schwimmen Erkner	0.96	20:28	21:19	16	4:49	80	7:30	0.96	20:28	21:19	16	4:49	80	7:30
Rad netto	28.00	47:11	1:41	3	1:40	9	1:52	28.96	1:07:39	2:20	7	4:51	26	7:36
Wechsel R -> L	0.13	0:57	7:18	3	0:05	23	0:19	29.09	1:08:36	2:21	7	4:31	24	7:54
Rad Erkner	28.13	48:08	1:42	2	1:20	7	2:06	29.09	1:08:36	2:21	7	4:31	24	7:54
Lauf	3.60	13:52	3:51	2	0:24	5	0:37	32.69	1:22:28	2:31	7	3:20	16	7:52