



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Seeber, Martin

Erkner: 1:22:54

Erkner: Berlin

Erkner: 952

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 20 (of 318)

Erkner/Erkner: 20 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 1(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	14:31	20:44	2	0:42	17	2:59	0.70	14:31	20:44	2	0:42	17	2:59
Wechsel S -> R	0.26	2:00	7:41	3	0:10	23	0:40	0.96	16:31	17:12	2	0:30	16	3:33
Schwimmen Erkner	0.96	16:31	17:12	2	0:30	16	3:33	0.96	16:31	17:12	2	0:30	16	3:33
Rad netto	28.00	50:12	1:47	6	2:40	37	4:53	28.96	1:06:43	2:18	2	0:25	19	6:40
Wechsel R -> L	0.13	1:30	11:32	10	0:31	119	0:52	29.09	1:08:13	2:20	3	0:31	22	7:31
Rad Erkner	28.13	51:42	1:50	6	2:46	37	5:40	29.09	1:08:13	2:20	3	0:31	22	7:31
Lauf	3.60	14:41	4:04	1	-	18	1:26	32.69	1:22:54	2:32	1	-	20	8:18