



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Merkle, Tobias

Erkner: 1:24:09

Erkner: Berlin

Erkner: 960

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 22 (of 318)

Erkner/Erkner: 21 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 2(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

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	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:56	22:45	4	2:27	37	4:24	0.70	15:56	22:45	4	2:27	37	4:24
Wechsel S -> R	0.26	2:46	10:38	7	0:53	84	1:26	0.96	18:42	19:28	3	3:05	41	5:44
Schwimmen Erkner	0.96	18:42	19:28	3	3:05	41	5:44	0.96	18:42	19:28	3	3:05	41	5:44
Rad netto	28.00	48:33	1:44	3	2:36	17	3:14	28.96	1:07:15	2:19	3	4:20	23	7:12
Wechsel R -> L	0.13	1:17	9:52	5	0:20	79	0:39	29.09	1:08:32	2:21	3	4:34	23	7:50
Rad Erkner	28.13	49:50	1:46	3	2:50	20	3:48	29.09	1:08:32	2:21	3	4:34	23	7:50
Lauf	3.60	15:37	4:20	4	1:03	45	2:22	32.69	1:24:09	2:34	2	4:52	21	9:33