



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Von schirmeister, Jakob

Erkner: 1:25:05

Erkner: potsdam

Erkner: 842

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 24 (of 318)

Erkner/Erkner: 23 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 3(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
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	13:29	19:15	1	-	4	1:57	0.70	13:29	19:15	1	-	4	1:57	
Wechsel S -> R	0.26	2:08	8:12	2	0:15	32	0:48	0.96	15:37	16:16	1	-	5	2:39	
Schwimmen Erkner	0.96	15:37	16:16	1	-	5	2:39	0.96	15:37	16:16	1	-	5	2:39	
Rad netto	28.00	50:48	1:48	4	4:51	50	5:29	28.96	1:06:25	2:17	2	3:30	17	6:22	
Wechsel R -> L	0.13	1:41	12:56	11	0:44	153	1:03	29.09	1:08:06	2:20	2	4:08	21	7:24	
Rad Erkner	28.13	52:29	1:51	5	5:29	60	6:27	29.09	1:08:06	2:20	2	4:08	21	7:24	
Lauf	3.60	16:59	4:43	10	2:25	93	3:44	32.69	1:25:05	2:36	3	5:48	23	10:29	