



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Radtke, Björn

Erkner: 1:25:17

Erkner: Köpenicker SC

Erkner: 891

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 26 (of 318)

Erkner/Erkner: 25 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 4(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:50	22:37	4	2:56	32	4:18	0.70	15:50	22:37	4	2:56	32	4:18
Wechsel S -> R	0.26	1:28	5:38	1	-	5	0:08	0.96	17:18	18:01	5	1:56	21	4:20
Schwimmen Erkner	0.96	17:18	18:01	5	1:56	21	4:20	0.96	17:18	18:01	5	1:56	21	4:20
Rad netto	28.00	52:17	1:52	12	6:22	83	6:58	28.96	1:09:35	2:24	5	5:55	37	9:32
Wechsel R -> L	0.13	1:09	8:50	19	0:31	55	0:31	29.09	1:10:44	2:25	5	6:26	35	10:02
Rad Erkner	28.13	53:26	1:53	12	6:53	78	7:24	29.09	1:10:44	2:25	5	6:26	35	10:02
Lauf	3.60	14:33	4:02	4	1:18	14	1:18	32.69	1:25:17	2:36	4	7:44	25	10:41