



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Reichert, Christian

Erkner: 1:25:30

Erkner: Berlin

Erkner: 744

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 28 (of 318)

Erkner/Erkner: 27 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 3(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	13:49	19:44	1	-	7	2:17	0.70	13:49	19:44	1	-	7	2:17
Wechsel S -> R	0.26	2:12	8:27	4	0:22	39	0:52	0.96	16:01	16:41	1	-	9	3:03
Schwimmen Erkner	0.96	16:01	16:41	1	-	9	3:03	0.96	16:01	16:41	1	-	9	3:03
Rad netto	28.00	50:44	1:48	7	3:12	44	5:25	28.96	1:06:45	2:18	3	0:27	20	6:42
Wechsel R -> L	0.13	1:18	10:00	4	0:19	81	0:40	29.09	1:08:03	2:20	2	0:21	20	7:21
Rad Erkner	28.13	52:02	1:50	7	3:06	43	6:00	29.09	1:08:03	2:20	2	0:21	20	7:21
Lauf	3.60	17:27	4:50	11	2:46	109	4:12	32.69	1:25:30	2:36	3	2:36	27	10:54