



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hellwig, Mirko

Erkner: 1:25:26

Erkner: Ahrensfelde

Erkner: 614

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 27 (of 318)

Erkner/Erkner: 26 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 2(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	16:22	23:22	9	3:29	45	4:50	0.70	16:22	23:22	9	3:29	45	4:50
Wechsel S -> R	0.26	2:11	8:23	6	0:25	36	0:51	0.96	18:33	19:19	6	3:28	38	5:35
Schwimmen Erkner	0.96	18:33	19:19	6	3:28	38	5:35	0.96	18:33	19:19	6	3:28	38	5:35
Rad netto	28.00	48:57	1:44	3	1:04	23	3:38	28.96	1:07:30	2:19	3	1:14	25	7:27
Wechsel R -> L	0.13	1:24	10:46	16	0:33	104	0:46	29.09	1:08:54	2:22	3	1:06	26	8:12
Rad Erkner	28.13	50:21	1:47	3	0:56	24	4:19	29.09	1:08:54	2:22	3	1:06	26	8:12
Lauf	3.60	16:32	4:35	6	1:48	73	3:17	32.69	1:25:26	2:36	2	2:54	26	10:50