



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Mechsner, Falk

Erkner: 1:25:34

Erkner: Gerswalde

Erkner: 683

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 29 (of 318)

Erkner/Erkner: 28 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 4(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
	km	km	min/km	-	-	km	km	min/km	-	-	km	km		
Schwimmen nett	0.70	17:47	25:24	9	4:18	86	6:15	0.70	17:47	25:24	9	4:18	86	6:15
Wechsel S -> R	0.26	3:05	11:51	12	1:12	120	1:45	0.96	20:52	21:44	9	5:15	91	7:54
Schwimmen Erkner	0.96	20:52	21:44	9	5:15	91	7:54	0.96	20:52	21:44	9	5:15	91	7:54
Rad netto	28.00	47:07	1:40	2	1:10	8	1:48	28.96	1:07:59	2:20	4	5:04	28	7:56
Wechsel R -> L	0.13	1:13	9:21	3	0:16	69	0:35	29.09	1:09:12	2:22	4	5:14	29	8:30
Rad Erkner	28.13	48:20	1:43	2	1:20	10	2:18	29.09	1:09:12	2:22	4	5:14	29	8:30
Lauf	3.60	16:22	4:32	7	1:48	69	3:07	32.69	1:25:34	2:37	4	6:17	28	10:58