



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krah, Michael

Erkner: 1:27:12

Erkner: Potsdam

Erkner: 881

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 39 (of 318)

Erkner/Erkner: 36 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	17:00	24:17	6	3:11	58	5:28	0.70	17:00	24:17	6	3:11	58	5:28
Wechsel S -> R	0.26	2:40	10:15	10	0:50	80	1:20	0.96	19:40	20:29	6	3:39	59	6:42
Schwimmen Erkner	0.96	19:40	20:29	6	3:39	59	6:42	0.96	19:40	20:29	6	3:39	59	6:42
Rad netto	28.00	49:53	1:46	5	2:21	34	4:34	28.96	1:09:33	2:24	4	3:15	36	9:30
Wechsel R -> L	0.13	1:25	10:53	7	0:26	108	0:47	29.09	1:10:58	2:26	4	3:16	38	10:16
Rad Erkner	28.13	51:18	1:49	5	2:22	34	5:16	29.09	1:10:58	2:26	4	3:16	38	10:16
Lauf	3.60	16:14	4:30	5	1:33	62	2:59	32.69	1:27:12	2:40	5	4:18	36	12:36