



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Fischer, Christian

Erkner: 1:27:58

Erkner: Berlin

Erkner: 871

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 43 (of 318)

Erkner/Erkner: 39 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 4(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	16:13	23:09	8	3:20	44	4:41	0.70	16:13	23:09	8	3:20	44	4:41
Wechsel S -> R	0.26	3:07	11:59	20	1:21	123	1:47	0.96	19:20	20:08	8	4:15	50	6:22
Schwimmen Erkner	0.96	19:20	20:08	8	4:15	50	6:22	0.96	19:20	20:08	8	4:15	50	6:22
Rad netto	28.00	49:22	1:45	4	1:29	27	4:03	28.96	1:08:42	2:22	4	2:26	30	8:39
Wechsel R -> L	0.13	2:06	16:09	33	1:15	189	1:28	29.09	1:10:48	2:26	4	3:00	36	10:06
Rad Erkner	28.13	51:28	1:49	6	2:03	36	5:26	29.09	1:10:48	2:26	4	3:00	36	10:06
Lauf	3.60	17:10	4:46	13	2:26	99	3:55	32.69	1:27:58	2:41	4	5:26	39	13:22