



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Strobel, Jan

Erkner: 1:28:16

Erkner: Berlin

Erkner: 816

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 47 (of 318)

Erkner/Erkner: 42 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	19:03	27:12	18	6:10	115	7:31	0.70	19:03	27:12	18	6:10	115	7:31
Wechsel S -> R	0.26	1:52	7:10	2	0:06	16	0:32	0.96	20:55	21:47	14	5:50	93	7:57
Schwimmen Erkner	0.96	20:55	21:47	14	5:50	93	7:57	0.96	20:55	21:47	14	5:50	93	7:57
Rad netto	28.00	49:35	1:46	6	1:42	31	4:16	28.96	1:10:30	2:26	6	4:14	44	10:27
Wechsel R -> L	0.13	0:59	7:33	2	0:08	31	0:21	29.09	1:11:29	2:27	5	3:41	40	10:47
Rad Erkner	28.13	50:34	1:47	4	1:09	26	4:32	29.09	1:11:29	2:27	5	3:41	40	10:47
Lauf	3.60	16:47	4:39	8	2:03	84	3:32	32.69	1:28:16	2:42	5	5:44	42	13:40