



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Glasneck, Christian

Erkner: 1:28:26

Erkner: Fürstenwalde

Erkner: 589

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 49 (of 318)

Erkner/Erkner: 44 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 6(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	17:11	24:32	10	4:18	64	5:39	0.70	17:11	24:32	10	4:18	64	5:39
Wechsel S -> R	0.26	2:37	10:03	12	0:51	73	1:17	0.96	19:48	20:37	10	4:43	64	6:50
Schwimmen Erkner	0.96	19:48	20:37	10	4:43	64	6:50	0.96	19:48	20:37	10	4:43	64	6:50
Rad netto	28.00	51:12	1:49	10	3:19	59	5:53	28.96	1:11:00	2:27	8	4:44	52	10:57
Wechsel R -> L	0.13	1:15	9:36	9	0:24	72	0:37	29.09	1:12:15	2:29	8	4:27	53	11:33
Rad Erkner	28.13	52:27	1:51	9	3:02	59	6:25	29.09	1:12:15	2:29	8	4:27	53	11:33
Lauf	3.60	16:11	4:29	4	1:27	61	2:56	32.69	1:28:26	2:42	6	5:54	44	13:50