



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Stein, Alexander

Erkner: 1:28:27

Erkner: Berlin

Erkner: 811

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 51 (of 318)

Erkner/Erkner: 46 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 9(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
Schwimmen nett	0.70	19:08	27:20	19	6:14	119	7:36	0.70	19:08	27:20	19	6:14	119	7:36
Wechsel S -> R	0.26	1:31	5:49	2	0:03	7	0:11	0.96	20:39	21:30	15	5:17	83	7:41
Schwimmen Erkner	0.96	20:39	21:30	15	5:17	83	7:41	0.96	20:39	21:30	15	5:17	83	7:41
Rad netto	28.00	50:43	1:48	7	4:48	43	5:24	28.96	1:11:22	2:27	10	7:42	62	11:19
Wechsel R -> L	0.13	1:19	10:07	22	0:41	86	0:41	29.09	1:12:41	2:29	9	8:23	60	11:59
Rad Erkner	28.13	52:02	1:50	8	5:29	44	6:00	29.09	1:12:41	2:29	9	8:23	60	11:59
Lauf	3.60	15:46	4:22	12	2:31	51	2:31	32.69	1:28:27	2:42	9	10:54	46	13:51