



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krüger, Jörg

Erkner: 1:28:54

Erkner: Oranienburg

Erkner: 656

Erkner: 32.69 km

Erkner/Erkner: 56 (of 318)

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 49 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 10(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	12:54	18:25	1	-	3	1:22	0.70	12:54	18:25	1	-	3	1:22
Wechsel S -> R	0.26	2:28	9:29	15	1:00	57	1:08	0.96	15:22	16:00	1	-	3	2:24
Schwimmen Erkner	0.96	15:22	16:00	1	-	3	2:24	0.96	15:22	16:00	1	-	3	2:24
Rad netto	28.00	55:18	1:58	23	9:23	155	9:59	28.96	1:10:40	2:26	7	7:00	48	10:37
Wechsel R -> L	0.13	0:58	7:26	10	0:20	28	0:20	29.09	1:11:38	2:27	7	7:20	42	10:56
Rad Erkner	28.13	56:16	2:00	24	9:43	142	10:14	29.09	1:11:38	2:27	7	7:20	42	10:56
Lauf	3.60	17:16	4:47	22	4:01	102	4:01	32.69	1:28:54	2:43	10	11:21	49	14:18