



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schaaf, Philipp

Erkner: 1:28:56

Erkner: Berlin

Erkner: 771

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 57 (of 318)

Erkner/Erkner: 51 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 11(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
Schwimmen nett	0.70	16:37	23:44	9	3:03	52	5:05	0.70	16:37	23:44	9	3:03	52	5:05
Wechsel S -> R	0.26	2:50	10:53	18	1:11	95	1:30	0.96	19:27	20:15	11	3:48	54	6:29
Schwimmen Erkner	0.96	19:27	20:15	11	3:48	54	6:29	0.96	19:27	20:15	11	3:48	54	6:29
Rad netto	28.00	50:32	1:48	9	5:01	40	5:13	28.96	1:09:59	2:24	9	7:11	40	9:56
Wechsel R -> L	0.13	1:49	13:58	31	0:57	165	1:11	29.09	1:11:48	2:28	10	7:43	47	11:06
Rad Erkner	28.13	52:21	1:51	12	5:33	57	6:19	29.09	1:11:48	2:28	10	7:43	47	11:06
Lauf	3.60	17:08	4:45	18	3:40	98	3:53	32.69	1:28:56	2:43	11	9:48	51	14:20