



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rosenheinrich, Detlef

Erkner: 1:29:15

Erkner: Rüdersdorf

Erkner: 759

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 63 (of 318)

Erkner/Erkner: 56 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

SEN5 / TM 60

Erkner: 1(of 5)

Erkner/Erkner: 1:29:15

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:55	25:35	1	-	89	6:23	0.70	17:55	25:35	1	-	89	6:23
Wechsel S -> R	0.26	2:04	7:56	1	-	26	0:44	0.96	19:59	20:48	1	-	70	7:01
Schwimmen Erkner	0.96	19:59	20:48	1	-	70	7:01	0.96	19:59	20:48	1	-	70	7:01
Rad netto	28.00	51:32	1:50	1	-	68	6:13	28.96	1:11:31	2:28	1	-	64	11:28
Wechsel R -> L	0.13	0:57	7:18	1	-	23	0:19	29.09	1:12:28	2:29	1	-	54	11:46
Rad Erkner	28.13	52:29	1:51	1	-	61	6:27	29.09	1:12:28	2:29	1	-	54	11:46
Lauf	3.60	16:47	4:39	2	0:53	84	3:32	32.69	1:29:15	2:43	1	-	56	14:39