



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Ben El Cadi, Ahmed

Erkner: 1:29:04

Erkner: Berlin

Erkner: 514

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 60 (of 318)

Erkner/Erkner: 53 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 12(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:52	22:40	5	2:58	33	4:20	0.70	15:52	22:40	5	2:58	33	4:20
Wechsel S -> R	0.26	1:55	7:22	5	0:27	21	0:35	0.96	17:47	18:31	7	2:25	26	4:49
Schwimmen Erkner	0.96	17:47	18:31	7	2:25	26	4:49	0.96	17:47	18:31	7	2:25	26	4:49
Rad netto	28.00	54:10	1:56	21	8:15	128	8:51	28.96	1:11:57	2:29	12	8:17	71	11:54
Wechsel R -> L	0.13	0:59	7:33	12	0:21	31	0:21	29.09	1:12:56	2:30	10	8:38	64	12:14
Rad Erkner	28.13	55:09	1:57	20	8:36	116	9:07	29.09	1:12:56	2:30	10	8:38	64	12:14
Lauf	3.60	16:08	4:28	14	2:53	58	2:53	32.69	1:29:04	2:43	12	11:31	53	14:28