



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kriegel, Heiko

Erkner: 1:29:13

Erkner: Potsdam

Erkner: 655

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 62 (of 318)

Erkner/Erkner: 55 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:53	22:41	3	2:24	34	4:21	0.70	15:53	22:41	3	2:24	34	4:21
Wechsel S -> R	0.26	2:55	11:13	11	1:02	107	1:35	0.96	18:48	19:35	4	3:11	43	5:50
Schwimmen Erkner	0.96	18:48	19:35	4	3:11	43	5:50	0.96	18:48	19:35	4	3:11	43	5:50
Rad netto	28.00	54:37	1:57	14	8:40	138	9:18	28.96	1:13:25	2:32	7	10:30	88	13:22
Wechsel R -> L	0.13	1:14	9:29	4	0:17	71	0:36	29.09	1:14:39	2:33	7	10:41	86	13:57
Rad Erkner	28.13	55:51	1:59	13	8:51	129	9:49	29.09	1:14:39	2:33	7	10:41	86	13:57
Lauf	3.60	14:34	4:02	1	-	15	1:19	32.69	1:29:13	2:43	5	9:56	55	14:37