



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wottschel, Vitalij

Erkner: 1:30:03

Erkner: Berlin

Erkner: 860

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 76 (of 318)

Erkner/Erkner: 68 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 12(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	13:35	19:24	2	0:01	6	2:03	0.70	13:35	19:24	2	0:01	6	2:03
Wechsel S -> R	0.26	3:19	12:45	28	1:40	142	1:59	0.96	16:54	17:36	3	1:15	17	3:56
Schwimmen Erkner	0.96	16:54	17:36	3	1:15	17	3:56	0.96	16:54	17:36	3	1:15	17	3:56
Rad netto	28.00	53:56	1:55	24	8:25	124	8:37	28.96	1:10:50	2:26	12	8:02	50	10:47
Wechsel R -> L	0.13	1:21	10:23	18	0:29	97	0:43	29.09	1:12:11	2:28	12	8:06	52	11:29
Rad Erkner	28.13	55:17	1:57	24	8:29	118	9:15	29.09	1:12:11	2:28	12	8:06	52	11:29
Lauf	3.60	17:52	4:57	23	4:24	126	4:37	32.69	1:30:03	2:45	12	10:55	68	15:27