



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krüger, Thomas

Erkner: 1:29:51

Erkner: PTC-BERLIN

Erkner: 883

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 73 (of 318)

Erkner/Erkner: 65 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 9(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:58	22:48	4	2:09	39	4:26	0.70	15:58	22:48	4	2:09	39	4:26
Wechsel S -> R	0.26	1:52	7:10	2	0:02	16	0:32	0.96	17:50	18:34	3	1:49	28	4:52
Schwimmen Erkner	0.96	17:50	18:34	3	1:49	28	4:52	0.96	17:50	18:34	3	1:49	28	4:52
Rad netto	28.00	53:27	1:54	16	5:55	112	8:08	28.96	1:11:17	2:27	8	4:59	60	11:14
Wechsel R -> L	0.13	1:33	11:55	13	0:34	130	0:55	29.09	1:12:50	2:30	9	5:08	62	12:08
Rad Erkner	28.13	55:00	1:57	15	6:04	112	8:58	29.09	1:12:50	2:30	9	5:08	62	12:08
Lauf	3.60	17:01	4:43	9	2:20	95	3:46	32.69	1:29:51	2:44	9	6:57	65	15:15