



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

STAHLMANN, RALPH

Erkner: 1:31:00

Erkner: Berlin

Erkner: 810

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 90 (of 318)

Erkner/Erkner: 79 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 10(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	-	-	km	min/km	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	km	min/km
	km	min/km	-	-	km	min/km	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	km	min/km
Schwimmen nett	0.70	17:36	25:08	9	3:47	76	6:04	0.70	17:36	25:08	9	3:47	76	6:04		
Wechsel S -> R	0.26	3:18	12:41	16	1:28	140	1:58	0.96	20:54	21:46	10	4:53	92	7:56		
Schwimmen Erkner	0.96	20:54	21:46	10	4:53	92	7:56	0.96	20:54	21:46	10	4:53	92	7:56		
Rad netto	28.00	51:49	1:51	11	4:17	74	6:30	28.96	1:12:43	2:30	11	6:25	80	12:40		
Wechsel R -> L	0.13	2:02	15:38	20	1:03	185	1:24	29.09	1:14:45	2:34	11	7:03	87	14:03		
Rad Erkner	28.13	53:51	1:54	11	4:55	89	7:49	29.09	1:14:45	2:34	11	7:03	87	14:03		
Lauf	3.60	16:15	4:30	6	1:34	64	3:00	32.69	1:31:00	2:47	10	8:06	79	16:24		