



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Möller, Arne

Erkner: 1:31:25

Erkner: Berlin

Erkner: 700

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 95 (of 318)

Erkner/Erkner: 84 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 15(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:51	29:47	28	7:58	177	9:19	0.70	20:51	29:47	28	7:58	177	9:19
Wechsel S -> R	0.26	1:46	6:47	1	-	11	0:26	0.96	22:37	23:33	20	7:32	131	9:39
Schwimmen Erkner	0.96	22:37	23:33	20	7:32	131	9:39	0.96	22:37	23:33	20	7:32	131	9:39
Rad netto	28.00	49:31	1:46	5	1:38	28	4:12	28.96	1:12:08	2:29	12	5:52	72	12:05
Wechsel R -> L	0.13	1:10	8:58	7	0:19	58	0:32	29.09	1:13:18	2:31	11	5:30	69	12:36
Rad Erkner	28.13	50:41	1:48	5	1:16	29	4:39	29.09	1:13:18	2:31	11	5:30	69	12:36
Lauf	3.60	18:07	5:01	23	3:23	137	4:52	32.69	1:31:25	2:47	15	8:53	84	16:49