



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wittig, Norman

Erkner: 1:31:16

Erkner: Fürstenwalde

Erkner: 899

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 93 (of 318)

Erkner/Erkner: 82 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 17(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:54	22:42	7	2:20	36	4:22	0.70	15:54	22:42	7	2:20	36	4:22
Wechsel S -> R	0.26	3:54	15:00	34	2:15	177	2:34	0.96	19:48	20:37	13	4:09	64	6:50
Schwimmen Erkner	0.96	19:48	20:37	13	4:09	64	6:50	0.96	19:48	20:37	13	4:09	64	6:50
Rad netto	28.00	52:30	1:52	21	6:59	89	7:11	28.96	1:12:18	2:29	17	9:30	77	12:15
Wechsel R -> L	0.13	2:00	15:23	32	1:08	183	1:22	29.09	1:14:18	2:33	16	10:13	79	13:36
Rad Erkner	28.13	54:30	1:56	22	7:42	103	8:28	29.09	1:14:18	2:33	16	10:13	79	13:36
Lauf	3.60	16:58	4:42	17	3:30	92	3:43	32.69	1:31:16	2:47	17	12:08	82	16:40