



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wrenzycki, Steffen

Erkner: 1:31:56

Erkner: Magdeburg

Erkner: 861

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 96 (of 318)

Erkner/Erkner: 85 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 8(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

Erkner

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	16:46	23:57	7	3:17	54	5:14	0.70	16:46	23:57	7	3:17	54	5:14
Wechsel S -> R	0.26	2:52	11:01	9	0:59	97	1:32	0.96	19:38	20:27	5	4:01	58	6:40
Schwimmen Erkner	0.96	19:38	20:27	5	4:01	58	6:40	0.96	19:38	20:27	5	4:01	58	6:40
Rad netto	28.00	52:07	1:51	7	6:10	80	6:48	28.96	1:11:45	2:28	6	8:50	67	11:42
Wechsel R -> L	0.13	1:51	14:13	14	0:54	172	1:13	29.09	1:13:36	2:31	6	9:38	74	12:54
Rad Erkner	28.13	53:58	1:55	9	6:58	92	7:56	29.09	1:13:36	2:31	6	9:38	74	12:54
Lauf	3.60	18:20	5:05	12	3:46	140	5:05	32.69	1:31:56	2:48	8	12:39	85	17:20