



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Richter, Patrick

Erkner: 1:32:20

Erkner: Neuenhagen

Erkner: 951

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 105 (of 318)

Erkner/Erkner: 92 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 5(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:25	29:10	11	6:34	166	8:53	0.70	20:25	29:10	11	6:34	166	8:53
Wechsel S -> R	0.26	2:32	9:44	4	0:45	67	1:12	0.96	22:57	23:54	9	7:19	142	9:59
Schwimmen Erkner	0.96	22:57	23:54	9	7:19	142	9:59	0.96	22:57	23:54	9	7:19	142	9:59
Rad netto	28.00	51:26	1:50	4	6:07	65	6:07	28.96	1:14:23	2:34	6	10:45	103	14:20
Wechsel R -> L	0.13	1:42	13:04	15	0:59	155	1:04	29.09	1:16:05	2:36	6	11:44	103	15:23
Rad Erkner	28.13	53:08	1:53	5	7:06	71	7:06	29.09	1:16:05	2:36	6	11:44	103	15:23
Lauf	3.60	16:15	4:30	7	1:56	64	3:00	32.69	1:32:20	2:49	5	12:52	92	17:44