



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Lessmann, Matthias

Erkner: 1:31:58

Erkner: Berlin

Erkner: 668

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner:

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 97 (of 318)

Erkner/Erkner: 86 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner: 16(of 39)

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	20:30	29:17	26	7:37	169	8:58	0.70	20:30	29:17	26	7:37	169	8:58
Wechsel S -> R	0.26	2:47	10:42	14	1:01	88	1:27	0.96	23:17	24:15	22	8:12	150	10:19
Schwimmen Erkner	0.96	23:17	24:15	22	8:12	150	10:19	0.96	23:17	24:15	22	8:12	150	10:19
Rad netto	28.00	49:58	1:47	7	2:05	35	4:39	28.96	1:13:15	2:31	14	6:59	84	13:12
Wechsel R -> L	0.13	1:51	14:13	29	1:00	172	1:13	29.09	1:15:06	2:34	17	7:18	91	14:24
Rad Erkner	28.13	51:49	1:50	7	2:24	39	5:47	29.09	1:15:06	2:34	17	7:18	91	14:24
Lauf	3.60	16:52	4:41	9	2:08	88	3:37	32.69	1:31:58	2:48	16	9:26	86	17:22