



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bernstein, Marcus

Erkner: 1:32:33

Erkner: Berlin

Erkner: 517

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 107 (of 318)

Erkner/Erkner: 94 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 17(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	17:25	24:52	12	4:31	74	5:53	0.70	17:25	24:52	12	4:31	74	5:53
Wechsel S -> R	0.26	2:10	8:19	7	0:42	35	0:50	0.96	19:35	20:23	11	4:13	56	6:37
Schwimmen Erkner	0.96	19:35	20:23	11	4:13	56	6:37	0.96	19:35	20:23	11	4:13	56	6:37
Rad netto	28.00	56:17	2:00	27	10:22	169	10:58	28.96	1:15:52	2:37	25	12:12	124	15:49
Wechsel R -> L	0.13	0:57	7:18	9	0:19	23	0:19	29.09	1:16:49	2:38	24	12:31	117	16:07
Rad Erkner	28.13	57:14	2:02	26	10:41	159	11:12	29.09	1:16:49	2:38	24	12:31	117	16:07
Lauf	3.60	15:44	4:22	11	2:29	49	2:29	32.69	1:32:33	2:49	17	15:00	94	17:57