



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Dietz, Thomas

Erkner: 1:32:54

Erkner: Berlin

Erkner: 817

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 108 (of 318)

Erkner/Erkner: 95 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 18(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	21:37	30:52	33	8:03	187	10:05	0.70	21:37	30:52	33	8:03	187	10:05
Wechsel S -> R	0.26	2:52	11:01	19	1:13	97	1:32	0.96	24:29	25:30	33	8:50	183	11:31
Schwimmen Erkner	0.96	24:29	25:30	33	8:50	183	11:31	0.96	24:29	25:30	33	8:50	183	11:31
Rad netto	28.00	50:53	1:49	12	5:22	51	5:34	28.96	1:15:22	2:36	23	12:34	115	15:19
Wechsel R -> L	0.13	1:48	13:50	30	0:56	163	1:10	29.09	1:17:10	2:39	25	13:05	121	16:28
Rad Erkner	28.13	52:41	1:52	15	5:53	63	6:39	29.09	1:17:10	2:39	25	13:05	121	16:28
Lauf	3.60	15:44	4:22	11	2:16	49	2:29	32.69	1:32:54	2:50	18	13:46	95	18:18