



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schuster, Daniel

Erkner: 1:32:23

Erkner: Berlin

Erkner: 794

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 106 (of 318)

Erkner/Erkner: 93 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 18(of 39)

SEN1 / TM 40

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	17:41	25:15	11	4:48	80	6:09	0.70	17:41	25:15	11	4:48	80	6:09
Wechsel S -> R	0.26	2:19	8:54	9	0:33	47	0:59	0.96	20:00	20:50	12	4:55	71	7:02
Schwimmen Erkner	0.96	20:00	20:50	12	4:55	71	7:02	0.96	20:00	20:50	12	4:55	71	7:02
Rad netto	28.00	53:19	1:54	19	5:26	107	8:00	28.96	1:13:19	2:31	16	7:03	87	13:16
Wechsel R -> L	0.13	1:36	12:18	22	0:45	140	0:58	29.09	1:14:55	2:34	16	7:07	88	14:13
Rad Erkner	28.13	54:55	1:57	18	5:30	109	8:53	29.09	1:14:55	2:34	16	7:07	88	14:13
Lauf	3.60	17:28	4:51	16	2:44	112	4:13	32.69	1:32:23	2:49	18	9:51	93	17:47