



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Trump, Sven

Erkner: 1:33:04

Erkner: Berlin

Erkner: 831

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 110 (of 318)

Erkner/Erkner: 97 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 19(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
Schwimmen nett	0.70	15:53	22:41	6	3:00	34	4:21		0.70	15:53	22:41	6	3:00	34	4:21	
Wechsel S -> R	0.26	3:47	14:33	29	2:01	170	2:27		0.96	19:40	20:29	9	4:35	59	6:42	
Schwimmen Erkner	0.96	19:40	20:29	9	4:35	59	6:42		0.96	19:40	20:29	9	4:35	59	6:42	
Rad netto	28.00	54:11	1:56	22	6:18	129	8:52		28.96	1:13:51	2:33	19	7:35	95	13:48	
Wechsel R -> L	0.13	1:47	13:43	26	0:56	161	1:09		29.09	1:15:38	2:35	19	7:50	100	14:56	
Rad Erkner	28.13	55:58	1:59	23	6:33	133	9:56		29.09	1:15:38	2:35	19	7:50	100	14:56	
Lauf	3.60	17:26	4:50	15	2:42	108	4:11		32.69	1:33:04	2:50	19	10:32	98	18:28	