



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Künstler, Steffen

Erkner: 1:33:47

Erkner: Fredersdorf

Erkner: 661

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 117 (of 318)

Erkner/Erkner: 103 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 20(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
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	18:48	26:51	18	5:54	109	7:16	0.70	18:48	26:51	18	5:54	109	7:16
Wechsel S -> R	0.26	2:24	9:13	12	0:56	54	1:04	0.96	21:12	22:04	18	5:50	98	8:14
Schwimmen Erkner	0.96	21:12	22:04	18	5:50	98	8:14	0.96	21:12	22:04	18	5:50	98	8:14
Rad netto	28.00	54:32	1:56	22	8:37	134	9:13	28.96	1:15:44	2:36	23	12:04	121	15:41
Wechsel R -> L	0.13	0:48	6:09	3	0:10	6	0:10	29.09	1:16:32	2:37	22	12:14	113	15:50
Rad Erkner	28.13	55:20	1:58	21	8:47	119	9:18	29.09	1:16:32	2:37	22	12:14	113	15:50
Lauf	3.60	17:15	4:47	21	4:00	101	4:00	32.69	1:33:47	2:52	20	16:14	104	19:11