



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Paetschke, Jan

Erkner: 1:33:32

Erkner: SG GROßZIETHEN

Erkner: 890

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 115 (of 318)

Erkner/Erkner: 101 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 21(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

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	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	17:04	24:22	12	3:30	61	5:32	0.70	17:04	24:22	12	3:30	61	5:32
Wechsel S -> R	0.26	3:15	12:30	27	1:36	137	1:55	0.96	20:19	21:09	15	4:40	76	7:21
Schwimmen Erkner	0.96	20:19	21:09	15	4:40	76	7:21	0.96	20:19	21:09	15	4:40	76	7:21
Rad netto	28.00	54:38	1:57	27	9:07	141	9:19	28.96	1:14:57	2:35	21	12:09	106	14:54
Wechsel R -> L	0.13	2:09	16:32	33	1:17	192	1:31	29.09	1:17:06	2:39	23	13:01	118	16:24
Rad Erkner	28.13	56:47	2:01	29	9:59	151	10:45	29.09	1:17:06	2:39	23	13:01	118	16:24
Lauf	3.60	16:26	4:33	14	2:58	71	3:11	32.69	1:33:32	2:51	21	14:24	102	18:56