



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Ritter, Marius

Erkner: 1:33:53

Erkner: Berlin

Erkner: 750

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 120 (of 318)

Erkner/Erkner: 105 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 6(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:32	29:20	13	6:41	172	9:00	0.70	20:32	29:20	13	6:41	172	9:00
Wechsel S -> R	0.26	3:27	13:16	12	1:40	154	2:07	0.96	23:59	24:58	12	8:21	170	11:01
Schwimmen Erkner	0.96	23:59	24:58	12	8:21	170	11:01	0.96	23:59	24:58	12	8:21	170	11:01
Rad netto	28.00	54:44	1:57	10	9:25	145	9:25	28.96	1:18:43	2:43	11	15:05	156	18:40
Wechsel R -> L	0.13	0:49	6:16	2	0:06	9	0:11	29.09	1:19:32	2:44	11	15:11	144	18:50
Rad Erkner	28.13	55:33	1:58	9	9:31	124	9:31	29.09	1:19:32	2:44	11	15:11	144	18:50
Lauf	3.60	14:21	3:59	2	0:02	11	1:06	32.69	1:33:53	2:52	7	14:25	106	19:17