



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Brömme, Sascha

Erkner: 1:34:03

Erkner: Berlin

Erkner: 541

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 123 (of 318)

Erkner/Erkner: 107 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 22(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	min/km	min/km	km	min/km	min/km	-	-	min/km	min/km
Schwimmen nett	0.70	17:46	25:22	18	4:12	85	6:14	0.70	17:46	25:22	18	4:12	85	6:14
Wechsel S -> R	0.26	2:44	10:30	16	1:05	82	1:24	0.96	20:30	21:21	17	4:51	81	7:32
Schwimmen	0.96	20:30	21:21	17	4:51	81	7:32	0.96	20:30	21:21	17	4:51	81	7:32
Rad netto	28.00	50:44	1:48	10	5:13	44	5:25	28.96	1:11:14	2:27	13	8:26	58	11:11
Wechsel R -> L	0.13	1:32	11:47	22	0:40	125	0:54	29.09	1:12:46	2:30	13	8:41	61	12:04
Rad	28.13	52:16	1:51	11	5:28	53	6:14	29.09	1:12:46	2:30	13	8:41	61	12:04
Lauf	3.60	21:17	5:54	34	7:49	192	8:02	32.69	1:34:03	2:52	22	14:55	108	19:27