



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Zenk, Bastian

Erkner: 1:33:15

Erkner: Potsdam

Erkner: 866

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 111 (of 318)

Erkner/Erkner: 98 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner/Erkner: 19(of 40)

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner/Erkner:

AK4 / TM 35

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min	min/km	-	-	min	min	km	min	min/km	-	-	min	min
Schwimmen nett	0.70	19:29	27:50	24	5:55	133	7:57	0.70	19:29	27:50	24	5:55	133	7:57
Wechsel S -> R	0.26	3:57	15:11	35	2:18	179	2:37	0.96	23:26	24:24	31	7:47	154	10:28
Schwimmen	0.96	23:26	24:24	31	7:47	154	10:28	0.96	23:26	24:24	31	7:47	154	10:28
Rad netto	28.00	51:56	1:51	19	6:25	77	6:37	28.96	1:15:22	2:36	23	12:34	115	15:19
Wechsel R -> L	0.13	1:06	8:27	9	0:14	51	0:28	29.09	1:16:28	2:37	21	12:23	112	15:46
Rad	28.13	53:02	1:53	17	6:14	68	7:00	29.09	1:16:28	2:37	21	12:23	112	15:46
Lauf	3.60	16:47	4:39	16	3:19	84	3:32	32.69	1:33:15	2:51	19	14:07	99	18:39