



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Dumstrey, Wolfgang

Erkner: 1:34:29

Erkner: Berlin

Erkner: 556

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 132 (of 318)

Erkner/Erkner: 116 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 3(of 5)

SEN6 / TM 65

Erkner/Erkner: 1:29:47

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	19:50	28:19	4	4:05	146	8:18	0.70	19:50	28:19	4	4:05	146	8:18
Wechsel S -> R	0.26	3:05	11:51	4	0:17	120	1:45	0.96	22:55	23:52	3	4:15	140	9:57
Schwimmen Erkner	0.96	22:55	23:52	3	4:15	140	9:57	0.96	22:55	23:52	3	4:15	140	9:57
Rad netto	28.00	50:41	1:48	1	-	42	5:22	28.96	1:13:36	2:32	3	3:39	91	13:33
Wechsel R -> L	0.13	1:37	12:26	3	0:27	142	0:59	29.09	1:15:13	2:35	3	3:38	93	14:31
Rad Erkner	28.13	52:18	1:51	1	-	55	6:16	29.09	1:15:13	2:35	3	3:38	93	14:31
Lauf	3.60	19:16	5:21	3	1:46	164	6:01	32.69	1:34:29	2:53	3	4:42	117	19:53