



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Eimermacher, Jonas

Erkner: 1:33:50

Erkner: Berlin

Erkner: 560

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 119 (of 318)

Erkner/Erkner: 104 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 21(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:28	26:22	17	5:34	103	6:56	0.70	18:28	26:22	17	5:34	103	6:56
Wechsel S -> R	0.26	4:18	16:32	32	2:50	196	2:58	0.96	22:46	23:42	28	7:24	135	9:48
Schwimmen Erkner	0.96	22:46	23:42	28	7:24	135	9:48	0.96	22:46	23:42	28	7:24	135	9:48
Rad netto	28.00	52:19	1:52	13	6:24	84	7:00	28.96	1:15:05	2:35	20	11:25	110	15:02
Wechsel R -> L	0.13	2:02	15:38	32	1:24	185	1:24	29.09	1:17:07	2:39	25	12:49	119	16:25
Rad Erkner	28.13	54:21	1:55	18	7:48	100	8:19	29.09	1:17:07	2:39	25	12:49	119	16:25
Lauf	3.60	16:43	4:38	18	3:28	80	3:28	32.69	1:33:50	2:52	21	16:17	105	19:14