



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Röcker, Ronny

Erkner: 1:34:12

Erkner: Berlin

Erkner: 752

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 126 (of 318)

Erkner/Erkner: 110 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 2(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	17:05	24:24	2	1:20	62	5:33	0.70	17:05	24:24	2	1:20	62	5:33
Wechsel S -> R	0.26	2:51	10:57	2	0:03	96	1:31	0.96	19:56	20:45	2	1:16	68	6:58
Schwimmen Erkner	0.96	19:56	20:45	2	1:16	68	6:58	0.96	19:56	20:45	2	1:16	68	6:58
Rad netto	28.00	51:15	1:49	2	0:34	61	5:56	28.96	1:11:11	2:27	2	1:14	56	11:08
Wechsel R -> L	0.13	1:40	12:49	5	0:30	151	1:02	29.09	1:12:51	2:30	2	1:16	63	12:09
Rad Erkner	28.13	52:55	1:52	3	0:37	66	6:53	29.09	1:12:51	2:30	2	1:16	63	12:09
Lauf	3.60	21:21	5:55	4	3:51	194	8:06	32.69	1:34:12	2:52	2	4:25	111	19:36