



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Friedrich, Philip

Erkner: 1:34:30

Erkner: Berlin

Erkner: 872

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 133 (of 318)

Erkner/Erkner: 117 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 9(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	-	min/km	km	min/km	-	-	min/km	-	
Schwimmen nett	0.70	14:57	21:21	2	1:06	19	3:25	0.70	14:57	21:21	2	1:06	19	3:25
Wechsel S -> R	0.26	2:46	10:38	5	0:59	84	1:26	0.96	17:43	18:27	2	2:05	24	4:45
Schwimmen	0.96	17:43	18:27	2	2:05	24	4:45	0.96	17:43	18:27	2	2:05	24	4:45
Rad netto	28.00	56:31	2:01	12	11:12	171	11:12	28.96	1:14:14	2:33	5	10:36	102	14:11
Wechsel R -> L	0.13	1:22	10:30	12	0:39	99	0:44	29.09	1:15:36	2:35	5	11:15	99	14:54
Rad	28.13	57:53	2:03	12	11:51	168	11:51	29.09	1:15:36	2:35	5	11:15	99	14:54
Lauf	3.60	18:54	5:14	13	4:35	152	5:39	32.69	1:34:30	2:53	10	15:02	118	19:54