



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kittner, Thomas

Erkner: 1:34:18

Erkner: Berlin

Erkner: 641

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 127 (of 318)

Erkner/Erkner: 111 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 23(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	min/km	min/km	km	min/km	min/km	-	-	min/km	min/km
Schwimmen nett	0.70	19:34	27:57	26	6:40	137	8:02	0.70	19:34	27:57	26	6:40	137	8:02
Wechsel S -> R	0.26	2:21	9:02	10	0:53	49	1:01	0.96	21:55	22:49	20	6:33	109	8:57
Schwimmen	0.96	21:55	22:49	20	6:33	109	8:57	0.96	21:55	22:49	20	6:33	109	8:57
Rad netto	28.00	51:45	1:50	11	5:50	71	6:26	28.96	1:13:40	2:32	16	10:00	92	13:37
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	25	0:53	120	0:53	29.09	1:15:11	2:35	16	10:53	92	14:29
Rad	28.13	53:16	1:53	11	6:43	75	7:14	29.09	1:15:11	2:35	16	10:53	92	14:29
Lauf	3.60	19:07	5:18	29	5:52	161	5:52	32.69	1:34:18	2:53	23	16:45	112	19:42