



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Andreas, Diego Ivica

Erkner: 1:35:08

Erkner: Berlin

Erkner: 505

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 140 (of 318)

Erkner/Erkner: 120 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 24(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	19:18	27:34	22	6:24	127	7:46	0.70	19:18	27:34	22	6:24	127	7:46
Wechsel S -> R	0.26	3:02	11:39	24	1:34	115	1:42	0.96	22:20	23:15	23	6:58	123	9:22
Schwimmen Erkner	0.96	22:20	23:15	23	6:58	123	9:22	0.96	22:20	23:15	23	6:58	123	9:22
Rad netto	28.00	56:49	2:01	29	10:54	176	11:30	28.96	1:19:09	2:43	28	15:29	163	19:06
Wechsel R -> L	0.13	1:05	8:19	17	0:27	47	0:27	29.09	1:20:14	2:45	27	15:56	155	19:32
Rad Erkner	28.13	57:54	2:03	27	11:21	169	11:52	29.09	1:20:14	2:45	27	15:56	155	19:32
Lauf	3.60	14:54	4:08	5	1:39	22	1:39	32.69	1:35:08	2:54	24	17:35	121	20:32