



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kosche, Peer

Erkner: 1:34:52

Erkner

650

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 137 (of 318)

Erkner/Erkner: 119 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 13(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:57	27:04	15	5:08	113	7:25	0.70	18:57	27:04	15	5:08	113	7:25
Wechsel S -> R	0.26	4:02	15:30	23	2:12	182	2:42	0.96	22:59	23:56	18	6:58	144	10:01
Schwimmen Erkner	0.96	22:59	23:56	18	6:58	144	10:01	0.96	22:59	23:56	18	6:58	144	10:01
Rad netto	28.00	54:00	1:55	19	6:28	125	8:41	28.96	1:16:59	2:39	18	10:41	135	16:56
Wechsel R -> L	0.13	1:49	13:58	18	0:50	165	1:11	29.09	1:18:48	2:42	17	11:06	136	18:06
Rad Erkner	28.13	55:49	1:59	16	6:53	127	9:47	29.09	1:18:48	2:42	17	11:06	136	18:06
Lauf	3.60	16:04	4:27	4	1:23	57	2:49	32.69	1:34:52	2:54	13	11:58	120	20:16