



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Ewers, Marcus

Erkner: 1:35:51

Erkner: Berlin

Erkner: 566

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 148 (of 318)

Erkner/Erkner: 127 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 14(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	20:21	29:04	19	6:32	163	8:49	0.70	20:21	29:04	19	6:32	163	8:49
Wechsel S -> R	0.26	3:32	13:35	21	1:42	161	2:12	0.96	23:53	24:52	20	7:52	166	10:55
Schwimmen Erkner	0.96	23:53	24:52	20	7:52	166	10:55	0.96	23:53	24:52	20	7:52	166	10:55
Rad netto	28.00	52:47	1:53	13	5:15	99	7:28	28.96	1:16:40	2:38	15	10:22	127	16:37
Wechsel R -> L	0.13	1:32	11:47	12	0:33	125	0:54	29.09	1:18:12	2:41	15	10:30	130	17:30
Rad Erkner	28.13	54:19	1:55	13	5:23	99	8:17	29.09	1:18:12	2:41	15	10:30	130	17:30
Lauf	3.60	17:39	4:54	16	2:58	119	4:24	32.69	1:35:51	2:55	14	12:57	128	21:15