



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hackel, Marcus

Erkner: 1:36:11

Erkner: Berlin

Erkner: 601

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 151 (of 318)

Erkner/Erkner: 130 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 16(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	18:26	26:20	14	4:37	102	6:54	0.70	18:26	26:20	14	4:37	102	6:54
Wechsel S -> R	0.26	2:38	10:07	9	0:48	75	1:18	0.96	21:04	21:56	11	5:03	95	8:06
Schwimmen Erkner	0.96	21:04	21:56	11	5:03	95	8:06	0.96	21:04	21:56	11	5:03	95	8:06
Rad netto	28.00	55:52	1:59	22	8:20	161	10:33	28.96	1:16:56	2:39	17	10:38	134	16:53
Wechsel R -> L	0.13	2:03	15:46	21	1:04	187	1:25	29.09	1:18:59	2:42	19	11:17	139	18:17
Rad Erkner	28.13	57:55	2:03	24	8:59	171	11:53	29.09	1:18:59	2:42	19	11:17	139	18:17
Lauf	3.60	17:12	4:46	10	2:31	100	3:57	32.69	1:36:11	2:56	16	13:17	131	21:35