



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Baron, Mario

Erkner: 1:37:10

Erkner: Schildow

Erkner: 691

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 161 (of 318)

Erkner/Erkner: 139 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 17(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	17:42	25:17	11	3:53	82	6:10	0.70	17:42	25:17	11	3:53	82	6:10
Wechsel S -> R	0.26	3:27	13:16	17	1:37	154	2:07	0.96	21:09	22:01	12	5:08	96	8:11
Schwimmen Erkner	0.96	21:09	22:01	12	5:08	96	8:11	0.96	21:09	22:01	12	5:08	96	8:11
Rad netto	28.00	54:22	1:56	20	6:50	131	9:03	28.96	1:15:31	2:36	14	9:13	118	15:28
Wechsel R -> L	0.13	2:39	20:23	25	1:40	213	2:01	29.09	1:18:10	2:41	14	10:28	128	17:28
Rad Erkner	28.13	57:01	2:01	21	8:05	154	10:59	29.09	1:18:10	2:41	14	10:28	128	17:28
Lauf	3.60	19:00	5:16	20	4:19	157	5:45	32.69	1:37:10	2:58	17	14:16	140	22:34