



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rockmann, Detlef

Erkner: 1:37:04

Erkner: Berlin

Erkner: 753

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 157 (of 318)

Erkner/Erkner: 136 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 1(of 1)

SEN7 / TM 70

Erkner/Erkner: 1:37:04

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	-	-	km	min/km	-	-	min/km	-	-
Schwimmen nett	0.70	16:58	24:14	1	-	56	5:26	0.70	16:58	24:14	1	-	56	5:26
Wechsel S -> R	0.26	2:47	10:42	1	-	88	1:27	0.96	19:45	20:34	1	-	62	6:47
Schwimmen	0.96	19:45	20:34	1	-	62	6:47	0.96	19:45	20:34	1	-	62	6:47
Rad netto	28.00	54:08	1:56	1	-	126	8:49	28.96	1:13:53	2:33	1	-	96	13:50
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	1	-	120	0:53	29.09	1:15:24	2:35	1	-	96	14:42
Rad	28.13	55:39	1:58	1	-	125	9:37	29.09	1:15:24	2:35	1	-	96	14:42
Lauf	3.60	21:40	6:01	1	-	197	8:25	32.69	1:37:04	2:58	1	-	137	22:28