



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bönewitz, Uwe

Erkner: 1:35:49

Erkner: 13125

Erkner: 536

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 147 (of 318)

Erkner/Erkner: 126 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 4(of 15)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:27:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	20:10	28:48	11	4:42	155	8:38	0.70	20:10	28:48	11	4:42	155	8:38
Wechsel S -> R	0.26	2:11	8:23	1	-	36	0:51	0.96	22:21	23:16	6	4:32	124	9:23
Schwimmen Erkner	0.96	22:21	23:16	6	4:32	124	9:23	0.96	22:21	23:16	6	4:32	124	9:23
Rad netto	28.00	55:02	1:57	5	4:16	151	9:43	28.96	1:17:23	2:40	4	8:36	138	17:20
Wechsel R -> L	0.13	1:43	13:12	9	0:36	156	1:05	29.09	1:19:06	2:43	4	8:59	142	18:24
Rad Erkner	28.13	56:45	2:01	5	4:39	150	10:43	29.09	1:19:06	2:43	4	8:59	142	18:24
Lauf	3.60	16:43	4:38	2	1:01	80	3:28	32.69	1:35:49	2:55	4	8:03	127	21:13